عالم المرأة



عالم الكتب

عالم المرأة

لولو جيد

سكينة الزيدى الدكتورة كوثر كوجك



٣٨ شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة ت: ٣٩٢٦٤٠١

طبعة ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م

أميرة للطباعة

٥ شارع محمود الخضرى - عابدين
ت : ٣٩١٥٨١٧ محمول : ٠١٠١٤٥٦٠٣٧

مقدمة

عالم المرأة .. عالم ملىء بالحركة والعمل ، عالم ملىء بالجمال والفتنة ، عالم ملىء بالواجب والمسئولية ، وإذا تكلمنا عن عالم المرأة نجد حدود هذا العالم ترتسم بجدران المنزل ، ثم بمحيط العمل . ونجد أفراد هذا العالم هم أفراد الأسرة ، ثم أفراد المجتمع . ونجد المرأة تملأ هذا العالم على اختلاف مشاربه واتجاهاته فللمرأة مكانة فى هذا العصر لم ترق إليها فى أى وقت من قبل ، فعليها تقع مسئولية إدارة المنزل وشئون الأسرة ، وعليها تهيئة البيت ليكون الملجأ والملاذ لأفراد أسرتها ، ثم عليها بناء وتنمية شخصيات أولادها ليكونوا مواطنين صالحين لأنفسهم وللمجتمع ، وعليها المشاركة بدور إيجابى فى العمل من أجل بناء هذا المجتمع ، ثم عليها الاهتمام بمظهرها وبجمالها لتحتفظ لنفسها بصورة جذابة فاتنة .

إن مسئولية المرأة فى هذا العالم مسئولية جليلة وخطيرة . فالمرأة التى تهز المهد بيمينها تستطيع أن تهز العالم بيسارها .

وهذا الكتاب محاولة لمساعدة المرأة فى القيام بمسئولياتها المختلفة فى مجتمعنا المتطور النامى .

وسوف تجد سيدتى القارئة سواء كانت عاملة أم ربة بيت متفرغة ، أننا تناولنا فى الصفحات الأولى من الكتاب خلفية علمية عن فلسفة الاقتصاد المنزلى توضح أهداف هذا العمل ، وتضع خطوطه الأساسية . ثم تناولنا عرض صورة للمعيشة فى البيت النموذجى الذى يعتبر وسيلة تعليمية لدارسات الاقتصاد المنزلى فيما يتعلق بشئون إدارة المنزل ، هذا البيت التجريبى يعتبر معملا تتدرب فيه الطالبات ، خلال إقامتهن لمدة أسبوع قد تمتد إلى شهر ، تمرن الطالبات على ممارسة إدارة المنزل بما تتطلبه من تخطيط وتنفيذ وتقييم للحياة الأسرية وطرق الإنفاق ، وطرق تبسيط الأعمال المنزلية المختلفة .

ويتناول الكتاب بعد ذلك موضوع اختيار الوجبات الغذائية وطرق تقديم الأكلات فى مناسبات متعددة مستعينين بالصور والرسوم التوضيحية للطرق المختلفة . وتستطرد فصول الكتاب لتتعرض لإتيكيت تناول الطعام وماقديواجه الفرد من مواقف مختلفة ، وكيف يتصرف فيها ، ثم آداب الزيارات والاجتماعات وواجب المرأة فى كل مناسبة وما تراعيه فى سلوكها وفى حديثها وكل تصرفاتها .

ثم ننتقل بعد ذلك إلى جانب آخر من اهتمامات المرأة هو العناية بالبيت وتنظيف حجراته وما تحتويه من أثاث ومفروشات ، وكيف تستطيع المرأة تنظيم عملها فى البيت ، وكيف تخطط ما لديها من أعمال وواجبات سواء فى البيت أو فى الخارج ولما كان ترتيب وتنسيق حجرات البيت لا يتم إلا ببعض وسائل التجميل والمكملات ، فقد تناولنا عنصرين أساسيين فى هذا المجال ، الصور والزهور ، واستعرضنا مواضع إستعمالها وأسس تلك الاستعمالات موضحة بالصور .

وفى الفصل العاشر حاولنا مساعدة المرأة وتمكينها من الاقتصاد فى نفقات الأسرة وذلك عن طريق عمل بعض المستحضرات المختلفة فى البيت ، فعرضنا بعض مستحضرات التجميل ، ومستحضرات تنظيف البيت ، ثم مجموعة متنوعة من الأطباق والأصناف المفضلة ، بعضها حلوى وبعضها بسكوتات ، وغيرها من الأطباق الشهية . وراعينا استخدام العيارات المنزلية لتسهيل العمل وضمان النتائج .

واختتمنا الكتاب بجانب هام فى عالم المرأة هو طريق المرأة للجمال ، وعناصر الجمال المختلفة والإرشادات التى تمكن المرأة من أن تكون جميلة صاحبة شخصية محبوبة .

وإنا إذ نقدم هذا العمل المتواضع للمرأة العربية نرجو أن تجد فيه بعض الإجابات على ما قد يخطر من أسئلة فى مجالات عالمها المختلفة ، وأن تجد فيه من الإرشادات ما يمكن لها من القيام بمسئولياتها بنجاح .

فإلى المرأة العربية . . . الطالبة والزوجة والعاملة وربة البيت . . المسهمات فى مجتمع أفضل وحياة أسعد ... إليهن نقدم هذا الكتاب ...

والله ولى التوفيق ؟

المؤلفات

المحتويات

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

الفصل الأول

الفلسفة العامة للاقتصاد المنزلى

يهتم الاقتصاد المنزلى أول ما يهتم بالأشخاص ويركز اهتمامه بالفرد كعضو فى أسرة ومدى تأثره وتأثيره فى تلك الأسرة . ثم الاهتمام بالأسرة كخلية أولى فى تكوين المجتمع ومدى إسهامها فى التطور الاجتماعى . ومدى تطور الأسرة بالنسبة للمجتمع. وعن طريق الاهتمام بالحياة الأسرية يتحقق رقى وتقدم الأفراد وبالتالى تقدم المجتمع .

يتضح لنا من هذه الخلاصة لفلسفة الاقتصاد المنزلى عامة أن الإدارة المنزلية بمفهومها الحديث تقوم بعبء كبير نحو تحقيق هذه الأهداف .

وقد نلخص أهداف مادة الإدارة المنزلية فى النقط التالية :

١ — دراسة إدارة المنزل هى فى الواقع دراسة للحياة ومشاكلها .

٢ — مساعدة الطالبات على تفهم المسئوليات المنزلية على أساس علمى سليم وخاصة مسئولية الأسرة فى تقدم ورقى المجتمع .

٣ — تنمية الاتجاهات الديمقراطية التى ينادى بها المجتمع كالتعاون والتخطيط للمستقبل وتقبل النقد والنقد الذاتى والقيادة الجماعية .

٤ — تعويد الطالبة اتخاذ القرارات على أساس فرض جميع الاحتمالات الممكنة فى موقف من المواقف ، واختيار أصلحها بعد دراسة كل منها .

٥ — تنمية إتجاه التبسيط فى خطوات العمل كلما أمكن .

٦ — توضيح القيمة الفعلية للوقت والجهد بالنسبة للأفراد ،

٧ — تعويد الطالبة فهم وتقدير الخدمات المتنوعة التى يقدمها المجتمع للأفراد والأسر وطرق الاستفادة من تلك الخدمات .

الإقامة فى البيت النموذجى

لقد عرفت تلك الطريقة منذ زمن بعيد وأثبتت نفعها وأهميتها فى التطبيق العملى لمادة إدارة المنزل . وقد لا تخلو كلية أو معهد فى العالم يمنح درجة علمية فى الاقتصاد المنزلى إلا ويتبع هذه الطريقة فى تدريس الإدارة المنزلية .

وتتضمن هذه الطريقة إقامة من أربع إلى ست طالبات فى بيت مستقل ، وقد تكون شقة خاصة يملكها المعهد أو الكلية . مدة تتراوح بين أسبوعين وثمانية أسابيع وفقاً لظروف المعهد وإمكانياته .

وتمنح الطالبات فى هذه الفترة حرية كاملة فى تصريف وادارة شئون البيت من تخطيط لنواحى النشاط المختلفة ، والتصرف فى ميزانية البيت ، وتنظيم مواعيد العمل حتى لا تتعارض مع حضورهن اليوم الدراسى المنتظم ، وبهذا يتعودن اتخاذ ووضع القرارات الحكيمة وتتاح لهن فرصة نقد هذه القرارات .

ثم لا يخفى ما لأهمية هذه الفترة فى تنمية روح التعاون وإقامة العلاقات الانسانية كما هو الحال فى الأسرة الواحدة .

اهداف الاقامة فى البيت النموذجى :

- التطبيق العملى على ترتيب الأثاث وتنسيقه .
- اختيار الحجرات للأغراض المختلفة فى البيت .
- تعود الطالبات على استخدام الأدوات والآلات الحديثة فى القيام بشئون البيت .
- التعرف على طرق إصلاح بعض الأدوات والأجهزة البسيطة فى المسكن .
- تعلم طرق قراءة عدادات النور والمياه وتقدير قيمة الاستهلاك الشهرى للأسرة .
- تعود الطالبات معرفة قيمة الوقت والانتفاع به فيما يعود على الأسرة والمجتمع بالمصلحة العامة .

- توزيع موارد الأسرة على أبواب النفقات المنزلية المختلفة مع مراعاة الاستفادة بالهوايات والميول الشخصية والنشاط الذاتى لأفراد الأسرة .
- كيفية توزيع العمل فى المنزل على أيام الأسبوع بطريقة منظمة فى حالة وجود شغالة أو مساعدة خارجية أو بدونها .
- معرفة شروط اختيار الأدوات والأجهزة اللازمة فى المنزل والتمرين على استعمالها وتنظيفها ، والعناية بها وصيانتها .
- معرفة الطرق الصحيحة لإعداد الموائد وتزيينها للأكلات المختلفة وفى أماكن مختلفة ، وطرق التخديم على المائدة من تقديم الطعام ورفع الأدوات بعد الانتهاء منها .
- معرفة القيمة الغذائية للأنواع المختلفة من الأطعمة ومعرفة الطرق الصحيحة لتقديمها سواء كان بالتقديم طازجة أو بالطهى أو بالحفظ .
- معرفة الطريقة الصحيحة لطهى الأنواع المختلفة من الطعام وتقديم وجبات بسيطة وأخرى للولائم بما يتفق وظروف البيئات المختلفة .
- الإلمام بالغذاء المناسب تقديمه للمرضى والناقهين والأطفال من أعمار مختلفة .
- معرفة الطريقة الصحيحة لحفظ وتخزين الأطعمة المختلفة بالمنزل فى مواسمها.
- تعلم الطرق الصحيحة لغسل وكى وتنظيف وإزالة البقع للأنسجة المختلفة النوع والاستعمال ، وكيفية المحافظة على الملابس والعناية بها وحفظها فى نهاية الموسم .
- الانتفاع بالملابس والبياضات المستهلكة فى أغراض أخرى نافعة .
- معرفة طريقة عمل بعض الصناعات المنزلية من أشغال فنية ، ومركبات للتنظيف وإبادة الحشرات المنزلية و . . إلخ .

- الإلمام بطريقة عمل الروائح العطرية ومواد الزينة واستخراج بعض الزيوت مثل الزهر والنعناع وماء الورد .

- إلمام الطالبة بأسس وقواعد العلاقات البشرية بين أفراد الأسرة ،

- إلمام الطالبة بأهمية العناية بالمظهر الشخصى وكيفية المحافظة على جمال الجسم والوجه والشعر ، ومعرفة طرق التجميل الممكن القيام بها فى المنزل .

- معرفة أسس اختيار الزى الملائم للمناسبات المختلفة ، وما يتمشى مع كل زى من اكسسوارات .

- معرفة اتيكيت الحديث وحسن التصرف فى المجتمعات وكيف تكون الفتاة سيدة مجتمع يمكن أن تمثل وطنها وبنات جنسها فى أى مناسبة وفى أى مكان .

تنظيم العمل بالبيت النموذجى :

يضع كل معهد أو كلية أهدافاً خاصة إلى جانب الأهداف العامة للبيت النموذجى وطرق المعيشة فيه . فينصب اهتمام البعض على تعويد الطالبات إتخاذ القرارات الخاصة بالمجموعة مع عدم التدخل من الخارج إلا بعد انتهاء تقييم الطالبات أنفسهن لنتائج ما يتخذنه من قرارات ، تتعلق هذه القرارات بالنواحى الاجتماعية والصحية والغذائية ، كذلك النواحى المادية والترفيهية ، بل تشمل كذلك طرق توزيع العمل بين الطالبات وتحديد مسئولية كل طالبة .

وتميل بعض الاتجاهات إلى وضع الإطار العام الذى تسير على نهجه كل مجموعة من طالبات البيت النموذجى ، فيحدد لهن مثلا مستوى المعيشة وعدد الزوار وحدود النواحى الترفيهية والاجتماعية وما إلى ذلك .

تجتمع مجموعة الطالبات قبل استلام البيت بيوم أو يومين ، وتدور بينهن مناقشة حول مسئوليات البيت والواجبات التى عليهن القيام بها . ثم يحاولن توزيع هذه الواجبات وهذه المسئوليات وفقاً لعددهن ، بحيث تحمل كل واحدة نصيبا

من المسئولية . على أن تتبادل الطالبات الوظائف المختلفة بحيث تمر كل طالبة بجميع الوظائف وتتحمل أنواع المسئوليات المختلفة فى خلال المدة المقررة للمعيشة فى البيت .

تختلف الحياة فى البيت النموذجى عن الأسرة فى أن جميع الأفراد من أعمار متقاربة ، ومن ثقافة واحدة ومن جنس واحد . ومع ذلك تحاول كل مجموعة خلق جو عائلى يحدوه التفاهم والمشاركة وتحمل المسئولية .

استلام العمل فى البيت النموذجى :

يتم استلام الشقة لكل مجموعة فى يوم الخميس الموافق آخر مدة إقامة المجموعة السابقة . فتجتمع الطالبات فى صباح ذلك اليوم لاستلام أثاث وأدوات ومفروشات الشقة من المجموعة السابقة وفقاً للكشوف المسجل بها محتويات الشقة، ويوقعن على هذه الكشوف بالاستلام .

كما تقوم المديرة الأولى فى المجموعة الجديدة باستلام ما تبقى من المجموعة السابقة من خامات غذائية ومواد تنظيف وخلافه . . . على أن تسدد ثمنه .

على طالبات كل مجموعة عند استلام العمل بالشقة تقديم البيانات الآتية :

١ ــ جدول توزيع الأعمال : ويبين أسماء الطالبات وعمل كل طالبة خلال مدة إقامتهن بالشقة .

٢ ــ قائمة طعام الأسبوع : ويوضح فيها وجبات كل يوم وإسم المسئولة عن إختيار كل وجبة .

٣ ــ تقدم كل مجموعة أسماء المدعوين والمدعوات لتناول الغذاء مع توضيح التواريخ وتوقيع اسم الداعية . (تدون تلك البيانات فى نفس كشف قائمة طعام الأسبوع) .

وموضح فيما بعد نماذج الكشوف المطلوبة :

جدول توزيع الأعمال

أيام الأسبوع	المديرة	الطاهية	مساعدة الطاهية	الشغالة	مساعدة عامة
السبت					
الأحد					
الإثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					

قائمة طعام الأسبوع

التاريخ	الإفطار	الغداء	العشاء	التوقيع	المدعوون	ملاحظات

وعلى طالبات المجموعة الجديدة القيام بتنظيف حجرات الشقة وغسل وكى مفروشاتها ، كذلك إعادة ترتيب وتنسيق أثاث الشقة بالطريقة التى تتراءى لهن ، مع إدخال بعض وسائل تجميل الحجرات المختلفة حسب ذوقهن الخاص .

يبدأ العمل الرسمى بالشقة إبتداء من صباح السبت التالى ولمدة خمسة عشر يوماً تنتهى بعد إفطار يوم الخميس فى نهاية المدة . قد تمتد مدة إقامة الطالبات فى البيت النموذجى إلى أربعة أسابيع أو أكثر حسب إمكانيات المعهد .

تقسم الأعمال بين الطالبات عادة كالآتى :

١ ــ المديرة .

٢ ــ الطاهية .

٣ ــ مساعدة الطاهية .

٤ ــ الشغالة .

٥ ــ مساعدة عامة (فى حالة إشتراك خمس طالبات فى المجموعة الواحدة) .

المديرة :

١ ــ وتكون مسئولة مسئولية تامة عن سير العمل فى المنزل وعن أعمال باقى الزميلات ، فهى تضع الخطة لتوزيع سير العمل ، وتنظم المواعيد ، وهى التى تقوم بوضع قوائم الطعام، وشراء الطلبات اللازمة للبيت . كذلك هى المسئولة عن مسك أو تدوين حسابات وميزانية البيت ، ثم هى تقوم بدور ربة البيت تجاه الزميلات والزوار .

٢ ــ وبما أنها تقوم بالإشراف على تنفيذ ما وضعته من خطط ، فعليها التفاهم مع الزميلات ومراعاة ظروف كل منهن عند توزيع الأعمال ، ثم عليها احترام قدراتهن وميولهن حتى يسير العمل على أساس من التفاهم والألفة والتعاون.

٣ ــ تشرف على طريقة غرف وتقديم الطعام وقد تمد يد المساعدة للطاهية إذا طلبت منها ذلك .

٤ — على مديرة البيت أن تقوم بتجميل الحجرات بالطرق التى تفضلها مع التنويع بقدر الإمكان .

٥ — عليها العناية بما يتخلف من أطعمة واستعماله بالطرق الصحيحة . وهى مسئولة عن نظافة وتنظيم الثلاجة .

٦ — عليها وضع لوحة موضح عليها أى بيانات أو تنبيهات أو أخبار تريد تبليغها لباقى المجموعة ، أو قد تستعملها لكتابة أسماء الأشخاص المدعوين لتناول الطعام ، أو لزيارة المجموعة ، ومواعيد الزيارة .

٧ — تقوم المديرة بتوزيع الطعام على المائدة ، أى تقوم بدور ربة البيت .

٨ — تشرف على الأدوات المنزلية من حيث صلاحيتها وطرق استعمالها ، وعليها أن تقدم تقريراً عن رغبة المجموعة فى شراء أو إصلاح بعض الأدوات .

٩ — المديرة مسئولة عن التأكد من عدم ترك أى إضاءة بدون داع ، ومراجعة قفل الأبواب والنوافذ ليلا .

١٠ — تقوم المديرة بتسليم ما تبقى من خامات إلى المديرة التالية وتتبادلان النصائح والآراء عند التسلم والتسليم ، كذلك تشرف على عمل جرد عام سريع للبيت للمديرة الجديدة .

الطاهية :

١ — وهى تقوم بإعداد جميع الأكلات وفقاً لتخطيط مديرة البيت ، أو ترى إدخال بعض التعديلات بعد مشاورتها . قد يكون للطاهية مساعدة وحينئذ يقسم العمل بينهما .

٢ — الطاهية مسئولة عن مواعيد تقديم الأكلات وطريقة التقديم وجودة الطهى .

٣ — الطاهية مسئولة عن نظافة المطبخ والأدوات التى تستعملها أثناء وجودها فى المطبخ .

٤ — الطاهية مسئولة عن البوتاجاز وطريقة استعماله والتأكد من قفل أنبوبة الغاز بعد الانتهاء من استعمال الموقد .

٥ — الطاهية مسئولة عن طريقة غرف الأطباق وتقديمها على المائدة .

٦ — على الطاهية أن تستشير مديرة البيت بخصوص بواقى الاطعمة وكيفية التصرف فيها .

٧ — على الطاهية إرتداء مريلة مطبخ أثناء إعدادها للوجبات .

مساعدة الطاهية :

١ — عليها إعداد وجبة الافطار وكذلك أطباق الحلو والسلطات .

٢ — تشترك مع الطاهية فى تنظيف الأدوات المستعملة فى الطهى وإعادتها إلى أماكنها .

٣ — إذا احتاج التخديم على المائدة إلى مساعدة لربة البيت فتقوم مساعدة الطاهية بهذا الواجب .

٤ — مساعدة الطاهية مسئولة عن إعداد الشاى والقهوة وخلافه للزوار .

الشغالة :

١ — تكون المسئولة عن تنظيف البيت بتفريغ سلال المهملات ، وإعادة ترتيب الحجرات قبل النوم .

٢ — تقوم بتهوية الحجرات وتنظيفها تنظيفاً يومياً .

٣ — عليها تنظيف إحدى الحجرات تنظيفاً أسبوعياً .

٤ — هى المسئولة عن نظافة دورات المياه يومياً .

٥ — من مسئوليتها كذلك تنظيف السلم والعناية بالزرع إن وجد .

٦ — يمكنها تغيير نظام الأثاث فى الحجرات كيفما أرادت وذلك بعد إستشارة المديرة .

٧ — تقوم باختيار وشراء الجرائد والمجلات وتجميعها .

٨ — لايعتبر ترتيب الأسرة ضمن واجبـــات الشغالة بل تقوم كل طالبة بترتيب سريرها بنفسها .

٩ — تقوم بغسل وكى البياضات وفرش ومفارش البيت وكل مايخرج عن الملابس الشخصية . يعطى ذلك فرصة للتمرين العملى لمعالجة الأنسجة المختلفة وإزالة البقع وكى قطع مختلفة من الملابس والأنسجة .

ملاحظة :

يجزأ الغسيل على دفعات حتى يتاح لكل طالبة فى دورها أن تقوم بهذه الخبرة .

المساعدة العامة :

وتقوم بمساعدة أى زميلة فى الأعمال المختلفة كما تتولى القيام بشراء طلبات مديرة البيت من الخارج بدلا منها .

وعموماً تعتبر المساعدة العامة مشتركة مع المديرة فى مسئولياتها المختلفة .

ارشادات عامة

١ — المظهر العام للبيت النموذجى والروح السائدة بين طالباته تعتبر مسئولية كل واحدة منهن .

٢ — يجب ألا يستغل أفراد المجموعة وظيفة أى طالبة فى تحميلها أكثر مما ينبغى بل تتحمل كل طالبة القيام بأعمالها الشخصية بقدر الإمكان .

٣ — إذا استعملت أى طالبة المطبخ لأغراض خاصة (كعمل شاى أو قهوة وخلافه) فتكون مسئولة عن نظافته وإعادة ما استعملته من أدوات إلى أماكنها .

٤ — أثاث البيت وأدواته تعتبر عهدة الطالبات أثناء إقامتهن فى البيت النموذجى وإذا فقد شيء أو كسر فعليهن التبليغ عنه وشراء بدلا منه .

٥ — يراعى عدم استخدام الفضية الخاصة بالتقديم على المائدة فى المطبخ وكذلك أى أدوات أو أوان خاصة بحجرة المائدة .

٦ — كل طالبة مسئولة عن نظافة الحمام بعد استعمالها له .

٧ — تراعى الدقة فى تدوين المصروف اليومى مع إتباع التسعيرة الجبرية المحددة للأصناف .

٨ — تختار الوجبات بحيث تحتوى على كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم بقدر الإمكان .

٩ — يحسن التجديد والابتكار فى الأصناف المختارة وطرق تقديمها .

١٠ — الدعوة لتناول الطعام تكون قبل اليوم المحدد بوقت كاف .

١١ — ممنوع قطعياً تواجد طالبات من المعهد خارج المجموعة فى البيت .

١٢ — الزيارات ممنوعة بالنسبة للرجال ومسموح بها بالنسبة للسيدات بعد إخطار المشرفة .

١٣ — يمكن للطالبات تجميل البيت ببعض الأشياء الخاصة كالزهريات والصور وخلافه مع عدم المبالغة .

١٤ — يمكن للطالبات الخروج فى رحلة خلوية على أن تصحبهن إحدى المدرسات .

١٥ — تراعى كل طالبة الظهور بالمظهر اللائق بالنسبة لاستعمال الماكياج وتسريحات الشعر والملابس .

١٦ — يمكن للطالبات الخروج للتزاور أو الذهاب إلى السينما وفى الحالة الأخيرة يكن فى صحبة مدرسة يدعونها لذلك .

الميزانيـــة

لقد أصبح التخطيط رائداً لنا فى جميع مجالات حياتنا، سواء حياتنا الشخصية، أو الأسرية أو الاجتماعية . ومما لاشك فيه أن الأسرة التى تهتم بتخطيط أسلوب حياتها ، سواء كان فى استعمالها لمواردها المادية أو البشرية ، لاشك أن تلك الأسرة تستطيع أن تحقق أهدافها وتبلغ ماتنشده من رغبات وآمال ، بل هى تستطيع أن ترقى بمستواها ومستوى أفرادها نتيجة لهذا التخطيط والتنظيم فى حياتها .

ولعل أهم مظهر لهذا التخطيط هو وضع ميزانية للدخل المالى للأسرة . وما ميزانية الدخل المالى إلا تحديد لطريقة التصرف فى هذا الدخل على أكمل وجه حتى نستطيع بلوغ الأهداف المنشودة .

وإذا تكلمنا عن الميزانية المنزلية لربة بيت فيحسن توضيح طريقة وضع ميزانية سنوية ، والميزانية السنوية تمكن الأسرة من الوقوف على كل المصاريف اللازم دفعها على مدار السنة فيمكنها الاستعداد لذلك فى موعد مناسب ، كذلك يتيح للأسرة التبصر بمجموع دخلها المالى المنتظر خلال هذه السنة ؟

لذلك فيحسن لربة البيت تخصيص كتيب خاص تدون فيه فى الصفحة الأولى المصروفات الثابتة ومواعيد استحقاقها . تختلف المصروفات من أسرة لأخرى ولتكن فى أسرة ما كالآتى :

إيجار السكن الشهرى مضروباً فى ١٢

	جنيه	مليم	
أقساط المشتريات	ــــــ	ــــ	وتاريخ استحقاقها
اشتراك تليفون	ــــــ	ــــ	وتاريخ استحقاقه
رخصة تليفزيون	ــــــ	ــــ	وتاريخ استحقاقها

ويضاف لهذه البنود مبلغ ثابت للطوارىء

تجمع جملة المصروفات الثابتة فى نهاية الصفحة .

فى الصفحة التالية تدون ربة الأسرة الدخل المالى للأسرة فى السنة ، وهذا يختلف أيضاً من أسرة لأخرى ؛ فقد يكون مرتبا شهريا ثابتا وقد يضاف إليه إيراد قطعة أرض أو غيرها من مصادر الدخل . وليكن هكذا :

	مليم	جنيه	
مرتب الزوج الشهرى	....	....	مضروباً فى ١٢
مرتب الزوجة الشهرى	———	———	مضروبا فى ١٢
إيراد قطعة أرض فى السنة	....	....	
فوائد أسهم أو سندات سنوية	———	———	

تجمع جملة الدخول فى نهاية الصفحة .

تخصص الصفحة الثالثة لتدوين صافى الدخل وينتج من طرح جملة المصروفات من جملة الدخول أى :

جملة الدخل المالى — جملة المصروفات الثابتة = الدخل الصافى .

يقسم الدخل الصافى السنوى على عدد شهور السنة فينتج الدخل الصافى فى الشهر ، وهو المبلغ الذى تنفق منه الأسرة على أبواب النفقات المختلفة . وعلى الأسرة أن توزع هذا المبلغ بما يتناسب مع ظروفها وعدد أفرادها دون ما إسراف فى أحد من الأبواب .

وعادة تحتفظ ربة الأسرة بدفتر خاص لتدوين المصروف الشهرى ويقسم على أبواب النفقات المختلفة ، وهذه الأبواب قد تكون كالآتى :

- الغذاء .
- الملابس .
- المواصلات .

- مصروفات تشغيل البيت (نور ــ بوتاجاز ــ شغالة . . . إلخ) .
- مصروفات شخصية واجتماعية .
- طبيب وأجزاخانة .
- إدخار .

ويلاحظ أن المبلغ الذى يوزع على هذه الأبواب هو الدخل المالى الصافى فى الشهر أى بعد خصم المصروفات الثابتة .

وقد يتوقع البعض تحديد نسبة مئوية معينة لكل بند من هذه البنود ، والواقع أنه من العبث تحديد نسبة معينة لأى بند منها ما لم يوضع فى الحساب مستوى الأسرة وطبيعة عملها ، ونشاطها الاجتماعى ، وعدد أفرادها ، وأهداف تلك الأسرة ، وما تؤمن به من قيم وما تتخذه لنفسها من مستويات ، فإذا أنفقت أسرة صغيرة الحجم ٢٥ ٪ مثلا من دخلها الصافى فى الشهر على بند الغذاء فقد تصرف أسرة أخرى كبيرة العدد ما يزيد عن ٦٠ ٪ فى هذا البند . وقد تضطر أسرة أخرى صغيرة الحجم إلى صرف مبلغ يزيد أو يقل عن ذلك تبعاً لظروف الأسرة الاجتماعية كأن تضطر لإقامة الحفلات المنزلية والولائم وو . . إلخ .

ومع إيماننا بنظرية الميزانية السنوية إلا أنه بالنسبة لطالبات البيت النموذجى فإنه يتعذر تطبيقها . إلا أن الطالبات يمنحن الفرصة لتحمل مسئولية الميزانية المنزلية فى فترة إقامتهن بالشقة ، ويتعودن تدوين المصروف والعمل على التوفير والحد من الاستهلاك مما يتيح لهن إمكانية إدخار جزء من الدخل فى هذه الفترة .

ميزانية البيت النموذجى :

تمنح كل مجموعة مبلغاً من النقود يتناسب مع مدة إقامتها فى البيت النموذجى، يخص كل مديرة جزء منه للصرف فى مدة إدارتها البيت . يغطى هــذا المبلغ

المصروفات اليومية اللازمة للبيت ، ولا يحتسب فيهما أجر النور أو المياه أو السكن .

تتصرف المجموعة فى ميزانيتها باعتبار عدد أفراد الأسرة أربعة أشخاص مع عمل حساب وجود شخص زائر فى الافطار وشخصين أو أكثر فى وجبة الظهر وشخص واحد فى وجبة العشاء .

تستطيع كل مجموعة أن تشترك فى تخزين البيت فى أول المدة مع تقسيم المبلغ على المديرات الأربع ويوزع باقى المبلغ للصرف اليومى .

تحدد كل مديرة بالاتفاق مع الطاهية وجبات الطعام المقترحة قبل تسلمها إدارة البيت وذلك لتحديد طلبات ولوازم الطاهية لعمل وتنفيذ هذه الوجبات ثم القيام بشرائها .

يجب على كل مديرة الحصـــول على فواتير بقيمة المشتريات اللازمة للمدة الخاصة بها . تسلم الفواتير فى نهاية مدة إدارتها للشقة وتحتفظ فى نفس الوقت بصورة مطابقة لتلك الفواتير فى الدفتر الخاص الموجود فى الشقة . تجمع المبالغ المنصرفة فى التخزين زائد المبالغ المصروفة فى الحساب اليومى فيكون جملة ما صرفته المديرة فى المدة المخصصة لها . تجمع الطالبات الفواتير فى نهاية المدة وتكون مطابقة للمبالغ المنصرفة التى لا تزيد عن ميزانية الشقة .

وإليك فى الصفحة التالية نموذجا لفاتورة تستعمل فى البيت النموذجى الخاص بالمعهد العالى للاقتصاد المنزلى بالقاهرة بجمهورية مصر العربية .

وقد تجمع الطالبة كل نوع من المواد الغذائية وتستخرج به فاتورة واحدة بدلا من الاكثار من الفواتير ، فمثلا فاتورة للحم وفاتورة للبقالة وهكذا ...

المعهد العالى للاقتصاد المنزلى

مادة التدريب الميدانى لإدارة المنزل

فاتـــورة

اسم التاجر　　　　　　　　رقم السجل

عنوانه　　　　　　　　　التاريخ

اسم الصنف	الوحدة	الكمية	السعر		الثمن الكلى		القيمة الإجمالية	
			مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه
					المجموع			

فقط وقدره　　　　　　　　والثمن خالص ؟

إمضاء التاجر

الأصناف المشتراة مطابقة للمواصفات وفى حدود التسعيرة الجبرية بالنسبة للأصناف المسعرة جبرياً . والثمن مناسب بالنسبة للأصناف غير المسعرة ؟

توقيعات اللجنة　　　　　　المدرسات　　　　　　عميدة المعهد

على كل مديرة أن تدون الوجبات التي قدمت في فترة إدارتها للبيت فيالدفتر الخاص بذلك ، كما أن عليها تدوين مصروف اليوم أولا بأول وجمع مصروف كل يوم على حدة .

مواعيد الوجبات :

الفطور	من ٧,٣٠ — ٨	صباحاً
الغداء	من ٢,١٥ — ٣,٣٠	مساء
الشاى	١١ صباحا أو ٥	مساء
العشاء	من ٨ — ٨,٣٠	مساء

تقييم الطالبات في البيت النموذجي

تميز هذه المادة الدراسية عن غيرها من المواد بأنها تعتمد على ممارسة الحياة وسط مجموعة من الزميلات في جو عائلي . وتستطيع كل طالبة أن تكون علاقات جديدة وصداقات خلال تلك الفترة . ثم هي فرصـــة لمحاولة التكيف مع مجتمع صغير ، واقتباس ما تجده الطالبة نافعا جيداً من العادات والأخلاق وطرق المعاملة . كذلك تستطيع الطالبات أن ينلن فرصة لممارسة نقد بعضهن البعض وكذلك نقد أنفسهن نقداً ذاتياً بعيدا عن الأثرة وحب الذات .

لذلك تمنح الطالبات الثقه في تقييم بعضهن البعض على أن يكون التقييم موضوعيا وشاملا ، ثم تقوم كل طالبة بتقييم ذاتها بنفس الطريقة .

يراعى تقييم كل طالبة في كل وظيفة تتقلدها على حدة وذلك للتعرف على نواحي الضعف والقوة في كل منهن .

يستحسن أن يكون التقييم سرياً أى لا تشترك الطالبات بعضهن مع بعض في تقييم زميلة لهن حتى لا يتأثرن بالآراء المختلفة .

ولتسهيل تلك العملية يكون التقييم على أساس الجوانب التالية :

المديرة :

١ — قدرتها على التخطيط .
٢ — قدرتها على حل المشاكل .
٣ — القدرة على التوجيه .
٤ — طريقتها فى إعطاء الإرشادات ووضوح إرشاداتها .
٥ — القدرة على تقدير قيمة الموارد المختلفة .
٦ — الاستفادة من الخبرات والتجارب السابقة .
٧ — القدرة على الابتكار والتجديد .
٨ — تحمل المسئولية .

الطاهية :

١ — القدرة على تنفيذ واتباع الخطط المرسومة .
٢ — المهارة فى عمل الأصناف .
٣ — النظافة والذوق فى تقديم الأكلات .
٤ — التعاون مع المساعدة والمديرة .
٥ — المواظبة على المواعيد .

مساعدة الطاهية :

١ — القدرة على تنفيذ واتباع ما وضع من خطط .
٢ — المهارة فى عمل وتقديم الأصناف .
٣ — النظافة والذوق والابتكار فيما تقدمه من أصناف.
٤ — التعاون مع الطاهية والمديرة .
٥ — المواظبة على المواعيد المخصصة لتقديم الوجبات.

الشغالة :

١ — القدرة على تخطيط أعمالها .
٢ — الدقة والأمانة فى عملها .
٣ — المهارة فى تنظيف البيت .
٤ — المهارة فى الغسل والكى .
٥ — القدرة على التجديد والابتكار .

٦ — التعاون مع المديرة فى المحافظة على جمال ورونق البيت .

صفات عامة :

١ — النظافة والمظهر الشخصى .

٢ — معاملات الزميلات .

٣ — اللباقة والقدرة على استقبال الضيوف وقضاء وقت لطيف .

٤ — المرح وحسن المعاشرة .

٥ — القدرة على التكيف فى المجموعة .

٦ — إتساع الأفق والمعلومات .

٧ — التعاون .

جـــدول لتقييم الطالبات فى البيت النموذجى

الاسم	مديرة	طاهية	مساعدة الطاهية	تنظيف البيت (الشغالة)	صفات عامة
	التخطيط الكفاءة التعاون	المهارة النظافة المواظبة	المهارة التعاون النظافة	الدقة المهارة الذوق	الأخلاق والطباع النظافة الشخصية المعلومات العامة

الفصل الثالث

كيف تتخيرين وجبة غذائية

لاشك أن للغذاء أثراً كبيرا على صحة الشخص و مقدرته على الإنتاج ، لذلك يجب العناية التامة باختيار الوجبات التى تقدم خلال اليوم .

وهناك عدة قواعد أساسية يجب مراعاتها عند اختيار وجبة غذائية صحيحة، هذه القواعد هى :

١ — يجب أن تحتوى الوجبة على مستلزمات الجسم من العناصر الغذائية وفقاً للسن والجنس ونوع العمل .

٢ — يجب أن تتناسب الأصناف المختارة فى الوجبة مع القدرة الشرائية للأسرة .

٣ — يجب أن تكون الأصناف مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر .

٤ — يجب مراعاة ما تستلزمه الوجبة من وقت ومجهود فى إعدادها وتقديمها .

أولا : احتياجات الجسم من العناصر الغذائية

إذا تكلمنا عن الشخص البالغ السليم يمكننا القول إن غذاءه اليومى لابد أن يحتوى على عدد معين من السعرات الحرارية التى تمده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومى . تقدر هذه السعرات تبعا للسن والوزن والطول وطبيعة العمل . فنجد أن المرأة تحتاج لعدد من السعرات يقل عما يحتاجه الرجل ، كذلك يحتاج الشخص الضخم البنيان لعدد من السعرات أكثر من الشخص الصغير البنيان . والجدول التالى يوضح عدد السعرات اللازمة لكل من المرأة والرجل من أعمار وأوزان مختلفة ، كما يوضح نسبة البروتين اللازمة لكل .

جدول يبين احتياج المرأة والرجل من السعرات الحرارية فى اليوم

الرجـال			السيدات		
الوزن بالكيلوجرام	عدد السعرات اللازمة يومياً	مايلزم من البروتين (جرام)	الوزن بالكيلوجرام	عدد السعرات اللازمة يومياً	مايلزم من البروتين (جرام)
٦٠	٢٢٠٠	٦٠	٤٨	١٨٠٠	٤٨
٧٠	٣٥٠٠	٧٠	٥٥	٢١٠٠	٥٥
٨٥	٢٢٥٠	٨٥	٦٨	٢٤٠٠	٦٨

ويتركب الغذاء من مجموعة من العناصر تؤدى كل منها وظيفة أساسية وضرورية للجسم . هذه العناصر هى :

١ ـــ المواد البروتينية . ٢ ـــ المواد الدهنية .
٣ ـــ مواد كربوإيدراتية (سكريات ونشويات) .
٤ ـــ الأملاح المعدنية . ٥ ـــ الفيتامينات . ٦ ـــ الماء .

ويجب مراعاة احتواء الغذاء اليومى فى مجموعه على جميع تلك العناصر بحيث إذا نقص عنصر منها فى إحدى الوجبات فيجب تعويضه فى الوجبات الأخرى .

وإليك قائمة بالأطعمة التى يجب أن يحتوى عليها الغذاء اليومى والتى تبنى على أساسها قوائم الطعام للوجبات الثلاث اليومية .

اللبن : ويلزم للشخص البالغ كوبان. أما الأطفال فيلزم لهم ٣ أكواب يوميا.
بيضة واحدة + ٥٠ جم بروتين آخر (جبن ـــ لبن ـــ خضر . . إلخ)
اللحوم ١٠٠ جم .

الخضر :

١ بطاطس متوسطة الحجم .
١٠٠ جم خضر ورقية خضراء أو صفراء .
١٠٠ جم خضر أخرى .

فاكهة :

١٠٠ جم فاكهة طازجة أو محفوظة .
٣٧ جم زبد أو مادة دهنية .

ثانيا : مراعاة القدرة الشرائية للاسرة

من المعروف أن العناصر الغذائية اللازمة للجسم تتواجد فى أطعمة متباينة فى الأسعار وفى الطعم وفى الاستهلاك . وعلى كل أسرة أن تتخير غذاءها بحيث يتناسب مع مقدرتها الشرائية وإمكانياتها الخاصة ؛ وليس معنى ذلك التضحية ببعض

العناصر الغذائية بل يجب استعمال البديلات الغذائية التى تحتوى على نفس العناصر ولكن من مصادر أرخص سعراً .

وإذا تناولنا موضوع بديلات الأطعمة المختلفة، أى الاصناف المتشابهة من حيث القيمة الغذائية ولكنها تختلف فى الأسعار ، لأمكننا القول بأن كل قسم من أقسام الغذاء يحتوى على أصناف مرتفعة الثمن وأخرى منخفضة السعر ، هذا الاختلاف يتيح لربة البيت أن تضع وجبات متكاملة فى القيمة الغذائية . وتختلف فى تكاليفها بحيث يمكنها موازنة الدخل مع المنصرف فى باب الغذاء . ولتوضيح هذه البديلات فى أقسام الطعام المختلفة إليك هذا الدليل المبسط .

الحبوب : وقد تعتبر كلهارخيصةالثمن نسبياً ومعذلك فبعض الحبوبأرخص من البعض الآخر ، فالذرة والشعير أرخص من القمح . والحبوب المطحونة كاملة أى بالقشرة الخارجية أغلى فى القيمة الغذائية من الحبوب المقشورة ، فهى غنية بالبروتين وبفتامين ب والأملاح المعدنية . لذلك يعتبر الخبز الأسمر أكثر فائدة غذائيا من الخبز الأبيض .

الحلوى : يعتبر السكر من أرخص المواد التى تمنح الجسم السعرات الحرارية، ومع ذلك يجب ألا نعتمد عليه فى مد الجسم بأكثر من ١٠٪ فقط من السعرات اللازمة يومياً . تختلف أسعار أنواع السكر تبعاً لنقاوتها وتكاليف تجهيزها وإعدادها . العسل الأسود يعتبر مادة سكرية رخيصة ، بينما المربات والمرملاد والجيلى تكون مرتفعة الثمن ونتغلب علىذلك بتصنيعها منزليا حتى تكون أرخص من المشتراة من السوق .

المواد الدهنية : وهذه تختلف فى أسعارها اختلافاً كبيراً ؛ فالزبد والسمن البلدى مرتفعة الثمن بينما الزبد الصناعى والسمن الصناعى أرخص ثمناً . كذلك الزيوت والدهون الحيوانية تعتبر مواد دهنية رخيصة الثمن .

أطعمة غنية بالبروتين : تعتبر الحبوب الكاملة والبقول أرخص مصادر للبروتين . ولكن يجب ألا تكون هى المصدر الوحيد للبروتين فى الوجبة ، لأن البروتين النباتى يعتبر بروتيناً غير كامل ويجب تكملة هذا النقص بإيجاد بروتين

حيوانى ، ومن أرخص مصادره الجبن بأنواعه وفيها مجال واسع للاختيار من حيث الأسعار . وكلها متقاربة فى القيمة البروتينية .

الألبان والبيض والأسماك مصادر متوسطة السعر للبروتين . أما عن اللحوم وهى مصدر أساسى للبروتين ففيها الأنواع المختلفة والمقاطع المتعددة التى تتيح إختيار المناسب منها فى حدود الميزانية المفروضة . الطيور تعتبر من مصادر البروتين المرتفعة الثمن . المكسرات بأنواعها المختلفة تعتبر مصدراً غنياً للبروتين .

الفاكهة : لاشك أن الفواكه فى مواسمها المختلفة وبأنواعها المتعددة تعطى فرصة لاختيار ما يناسب منها الميزانية الموضوعة . والفواكه الطازجة تكون أرخص من المعلبة وذلك أثناء موسمها ، الفواكه المجففة كالبلح والتين والقراصيا وخلافها تعد مجالا واسعا للاختيار ، الموالح والطماطم تعتبر مصدراً لفيتامين ج ويمكن تخيرها فى حدود السعر المطلوب .

الخضراوات : وتعتبر كلها معتدلة الثمن خلال موسمها وقد يرتفع السعر قليلا عند بداية ونهاية الموسم ، ويراعى حساب كمية الاجزاء غير المستعملة من الخضراوات عند شرائها لأن ذلك يرفع من سعر الخضر . وهكذا يمكن تكوين وجبات متعددة فى نطاق إمكانيات مالية مختلفة مع الاحتفاظ بكل العناصر الغذائية اللازمة .

ثالثا : اختيار وجبة مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر

كيف تكون الوجبة جميلة المنظر ؟

تلعب العين دورا هاماً فى تقبل الطعام المقدم للفرد ؛ فمنظر الصنف إما أن يفتح الشهية فيقدم الشخص على الأكل بنفس راضية ، وإما أن يحدث العكس . لهذا تختار الأصناف التى تعطى منظرا جذاباً عند التقديم سواء بالألوان أو بالشكل العام .

وتنوع ألوان الأطعمة المختارة فى الوجبة من الاعتبارات الهامة مع عدم المبالغة . حاولى استغلال ما لديك من مفارش أو أطباق مختلفة الألوان فى تكوين مائدة ملونة جميلة المنظر .

كيف تكون الوجبة لذيذة ؟

الطعم : توجد باللسان مناطق إحساس للتذوق ، وهذه تفرق بين الحلو والمر والملحى والحمضى وهكذا . والوجبة المتكاملة ترضى كل هذه الجوانب . . . ألا تشعرين مثلا بالرغبة فى تناول فنجان قهوة أو شاى بعد الأكل ؟ . . . ألا تفتقدين أحياناً وجود بعض المخللات على المائدة ؟ . . . ولا شك أن طعم الأصناف المقدمة له أثر كبير فى فتح شهية الإنسان ، ويختلف الأفراد فيما يستسيغونه من الأطعمة وما يحكمون عليه باللذة . فكم منا يحب المايونيز مثلا ؟

وتتأثر مراكز التذوق فى اللسان بدرجة حرارة الأطعمة . لذلك يجب مراعاة تقديم كل صنف فى درجة الحرارة المفروضة ، فالحساء البارد غير مستحب، والجيلى غير المثلج لا يفتح الشهية .

اللمس : أما حاسة اللمس فتتأثر بقوام الأطعمة المقدمة إن كانت رخوة أم صلبة . لهذا يجب التنويع فى الأصناف المعدة فلا تكون كلها سائلة أو كلها صلبة . وتتأثر حاسة اللمس كذلك بدرجة حرارة الطعام ، لذلك نكرر وجوب تقديم كل صنف فى درجة حرارة ملائمة ، أى الساخن ساخناً والبارد بارداً .

الشم : أما حاسة الشم فلا ننسى ما لأهميتها فى حسن تقبل الطعام ، فإذا شعرت برائحة (شياط) مثلا فى الصنف المقدم لك فإنك لا تقدمين على تناوله ، إن كانت رائحة الطعام جيدة فإنها تفتح الشهية وتزيد من قيمة الوجبة ،

وإذا جمعنا إحساسات اللمس والشم والذوق تنتج الصفة التى كثيرا ما نطلقها على صنف من الأصناف وهى « النكهة » .

كيف تكون الأكلة مشبعة ؟ .

قد يكون الشبع هنا فسيولوجيا أو سيكولوجيا لذلك نراعى :

١ ـــ أن تكفى الأكلة شهية الفرد حتى يحين موعد الوجبة التالية . ويلاحظ أن المواد البروتينية تؤدى هذا الغرض أكثر من المواد الكربوايدراتية حيث أن الأخيرة سريعة الهضم فيشعر الفرد بجوع سريع .

٢ ــ ألا تسبب الوجبة تعباً أو خمولا أو عسر هضم بعد تناولها ، يحدث ذلك فى الوجبات الدسمة والمتعددة الأصناف كما تعودنا فى الولائم ، أو قد يكون السبب فردياً ، فمثلا نجد أشخاصا يتعبون من الفول أو من الخيار أو غيرها .

٣ ــ يجب أن تتناسب الوجبة مع طبيعة عمل الشخص المقدمة له ، وطبيعة الوجبة نفسها ، فما يقدم لشخص مفكر غير ما يقدم لشخص يعتمد فى عمله على الحركة العضلية ، وما يقدم فى وجبة غذاء قد لا يصلح فى الإفطار وهكذا .

٤ ــ يجب أن تناسب الوجبة سن وجنس الأفراد ، فالطفل تشبعه كمية أقل من الشخص البالغ . والمرأة تكتفى عادة بكمية طعام أقل من الرجل .

رابعا : مراعاة ما تستلزمه الوجبة من وقت ومجهود

تعتبر هذه النقطة فى شروط إختيار الوجبة أكثر الشروط اهتماما بربة البيت نفسها ، فإذا نظرنا للشروط الأخرى نجدها تهتم بأفراد الأسرة والعمل على راحتهم وسعادتهم . أما هنا فعلى ربة البيت أن تتخير الوجبات التى يمكنها إعدادها (إن لم يكن لديها من يساعد) دون عناء كبير وفيما لديها من وقت .

ولذلك فعليها التريث فى الاختيار حتى لا تنتقى أصنافا لوجبة ما ، وتكتشف عند تنفيذها أنها تستلزم وقتاً طويلاأو تحتاج لمجهود كبير ؛ فمثلا أصناف تحتاج لخفق شديد أو أصناف تحتاج لتجميل نهائى . . . وهكذا .

وعلى طالبات البيت النموذجى التنويع فيما يتخيرنه من أصناف ووجبات بحيث تتاح لهن فرصة تجهيز وجبات سريعة ووجبات سهلة ، بما قد تضطر إليه ربة البيت العاملة فى حياتها .

وإليك بعض النماذج لوجبات طعام الإفطار والغداء روعى فيها مستويات مختلفة لتناسب الظروف المتباينة فى الأسر .

وجبات الافطار

وهى أولى الوجبات اليومية ويجب أن يتناولها الجميع وذلك لأهميتها نظراً لما لما يقوم به الفرد من عمل متواصل فى فترة الصباح فالجميع يعملون فترة الصباح سواء موظف أو عامل أو فلاح أو تلميذ ، سيدة كانت أو رجلا ولذلك يجب أن يتناول كل فرد هذه الوجبة بكميات تتناسب مع مايقوم به من مجهود عضلى أو ذهنى وكذلك تتناسب مع سنه وجنسه .

قوائم الفطور

١ — بيض مقلى ـ جبنة بيضاء ـ حلاوة ـ شاى ولبن .

٢ — فول مدمس بالزيت والليمون ـ طماطم وخيار ـ جبنة رومى ـ زبدة ـ مربى ـ شاى ولبن .

٣ — عدس بجبة مدمس ـ زيتون أسود ـ حلقات طماطم ـ زبدة وعسل نحل ـ شاى ولبن .

٤ — أوملت ـ جبنة بيضاء ـ حلاوة طحينية ـ شاى ولبن .

٥ — أرز باللبن ـ جبنة رومى ـ قهوة باللبن .

٦ — سجق مقلى ـ زبدة وعسل نحل ـ شاى باللبن .

٧ — عصير برتقال ـ شعرية باللبن ـ شاى باللبن .

٨ — عصير طماطم ـ بيض مسلوق ـ فطير بالجبن ـ شاى ولبن .

٩ — فول مدمس بالبيض ـ حلقات خيار ـ حلاوة طحينية ـ شاى ولبن .

١٠ — بليلة باللبن ـ زيتون أسود ـ جبنة روكفور ـ شاى ولبن .

١١ — عصير برتقال ـ بيض بالبسطرمة ـ زبدة ـ مربى ـ شاى ولبن .

١٢ — طعمية ـ طماطم وخيار ـ عسل نحل ومربى ـ شاى أو قهوة ولبن .

١٣ — فطير بالجبن ـ بيض مفرى باللبن ـ زبدة ومربى ـ شاى ولبن .

١٤ — عجة ـ جبنة بيضاء ـ زبدة ومربى ـ شاى ولبن .

وجبة الغداء

تعتبر وجبة الغداء من أهم الوجبات إذ أنها تعتبر الوجبة الرئيسية فى بلادنا ولذلك تهتم ربة المنزل بإعدادها ويجب أن تحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة

الجسم وأن تكون شهية ولذيذة ومناسبة لجميع أفراد الأسرة من حيث السن والجنس والحالة المالية والصحية والعمل الذى يؤديه كل فرد وإليك بعض الوجبات الصيفية والشتوية .

وجبات الغداء الصيفى

١ — كستليته مشوية مع خضر سوتيه ـ مكرونة بالمصاج ـ سلطة خضر ـ جيلى
٢ — دجاج محمر ـ تورلى ـ شعرية مفلفلة ـ سلطة خيار ـ فاكهة .
٣ — بفتيك مع بطاطس محمر ـ محشو ورق عنب ـ سلطة زبادى ـ فاكهة .
٤ — أرانب محمرة ـ ملوخية خضراء ـ صلصة طماطم ـ أرز مفلفل ـ مخلل ـ فاكهة .
٥ — كبدة محمرة ـ خضر سوتيه ـ مكرونة بالجبن الرومى ـ سلطة خيار ـ كسترده بالكرملة .
٦ — كفته محمرة مع بطاطس محمر ـ كوسة بالصلصة البيضاء ـ سلطة خضر ـ الماسيه ليمون .
٧ — صينية السمك بالخضر ـ سمك مقلى ـ أرز صيادية ـ سلطة طحينة ـ فاكهة
٨ — لحمة محمرة ـ بامية بالخضرة ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
٩ — رستو اللحم المفروم ـ دقية فاصوليا ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ بودنج ـ الخبز بالزبد .
١٠ — لحمة مشوية مع خضر سوتية ـ محاشى منوعة ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
١١ — حمام مشوى ـ محشو ورق عنب ـ دقية البامية ـ سلطة زبادى ـ فاكهة .
١٢ — سمك بالزيت والليمون فى الفرن ـ أرز صيـــادية ـ سلطة طحينة ـ المساسية فراولة .
١٣ — كفتة ترب ـ مسقعة كوسة ـ أرز مفلفل ـ سلطة طحينة ـ فاكهة .
١٤ — سمك مشوى ـ باذنجان بالصلصة البيضاء ـ سلطة خضر ـ الماسيه ليمون

وجبات الغداء الشتوى

أ — حساء خضر ـ كباب حلة ـ بازلاء مكورة ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
٢ — بفتيك مع بطاطس محمر ـ مسقعة قنبيط ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ جيلى

٤ — كباب حلة ـ صينية اسفاناخ بالبيض واللبن ـ أرز بشعرية ـ سلطة خضر ـ فاكهة بالموز .

٥ — رستو اللحم بالبيض ـ كوسة بالصلصة البيضاء ـ أرز مفلفل ، سلطة خضر ـ فاكهة .

٦ — أرانب محمرة ـ ملوخية جافة ـ أرز بشعرية ـ سلطة خضر ـ صينية جلاش

٧ — لحم مشوى ـ مسقعة باذنجان ـ مكرونة اسباجتى ـ سلطة خضر ـ فاكهة.

٨ — مخ محمر بالبيض والبقسماط ـ خضر سوتيه ـ محشو كرنب ـ مخلل ـ فاكهة .

٩ — كفته محمرة ـ خرشوف بالمصاج ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ كسترده بالكرملة .

١٠ — كبيبة شامى ـ دقية فاصوليا خضراء ـ أرز مفلفل ـ سلطة زبادى ـ فاكهة

١١ — فرخة محمرة ـ قلقاس بالخضرة ـ أرز بشعرية ـ سلطة خضر ـ فاكهة .

١٢ — بط محشو بالفريك ـ خبيزة ـ سلطة خضر ـ قالب بودنج الخبز بالزبد .

١٣ — صينية السمك بالبطاطس ، سمك مقلى ـ سلطة طحينة ـ بسبوسة .

١٤ — رستو اللحم بالمنديل ـ مسقعة باذنجان ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ فاكهة

العشاء

تعتبر وجبة العشاء الوجبة الرئيسية فى الأرياف حيث يعمل الفلاح طوال اليوم فى حقله ويتناول وجبة جافة خفيفة أثناء العمل ثم يعود إلى منزله عند الغروب ولذلك كانت وجبة العشاء بالنسبة له وجبة رئيسية وكذلك الحال مع العمال فى المصانع والأشخاص الذين تضطرهم أعمالهم إلى تناول وجبة غذاء خفيفة .

أما فى باقى الحالات فإن الأصناف التى تقدم فى العشاء تكون عادة أسهل هضما من الأصناف التى تقدم فى وجبة الغذاء الرئيسية كما أنها تكون سهلة الإعداد . وقد تقدم بقايا من طعام الغداء أو أصناف مختلفة وهذا يختلف من أسرة لأخرى على حسب الحالة الصحية والاقتصادية والاجتماعية .

قوائم عشاء شتوى

١ ـ كفته مشوية ـ خرشوف بالزبد ـ سلطة طحينة ـ فاكهة .

٢ — حساء عدس - مسقعة قرع - سلطة خضر - فاكهة .

٣ — كبدة محمرة - مكرونة أسباجتي - سلطة زبادى - فاكهة .

٤ — حساء بازلاء - بيتزا - سلطة خضر - فاكهة .

٥ — حساء بالتربية - لحمة محمرة - محاشى منوعة - مخلل - فاكهة .

٦ — سمك مشوى - سلطة طحينة - كنافة .

٧ — بفتيك - صينية بطاطس بيوريه بالمصاج - سلطة خضر - فاكهة .

٨ — بولوبيف بالبيض - مكرونة بصلصة الطماطم - سلطة خضر - فاكهة .

٩ — مخ بالبيض والبقسماط - خضر سوتيه - سلطة خضر - خشاف مشمش .

١٠ — سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - فاكهة .

١١ — اكارع - فتة اكارع بازبادى والأرز - مخلل - كستردة بالكرملة .

١٢ — كفتة محمرة - أرز بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة .

١٣ — حمام مشوى - سلطة روسية - فطير بالجبنة - فاكهة .

١٤ — حساء طماطم - كبدة وكلاوى مشوية - خرشوف بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة .

قوائم عشاء صيفى

١ — كبدة مشوية مع بطاطس بيوريه - صلصة طماطم - سلطة زبادى - فاكهة

٢ — عجة بالمصاج - بطاطس محمر - سلطة خضر - قالب الكورن فلور .

٣ — بفتيك مع خضر سوتيه - سلطة خضر - فاكهة .

٤ — مخ بالبيض والبقسماط - مكرونة أسباجتي - سلطة خيار - فاكهة .

٥ — كفتة محمرة - محشو ورق عنب - سلطة زبادى - فاكهة .

٦ — سمك مشوى - سلطة طحينة - صينية جلاش .

٧ — جلاتين اللحم - صينية الأرز بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة

٨ — سجق مقلى - فطائر مشكلة بالمصاج والجبن والبسطرمة - قالب الكستردة بالكرملة .

٩ — قالب اللحم المفروم - خضر سوتيه - سلطة خضر - الماسيه ليمون .

١٠ — كستليته مشوية - محاشى منوعة - سلطة زبادى - فاكهة .

١١ — لسان محمر - مكرونة بالعصاج - سلطة خيار - فاكهة .

١٢ — كباب حلة - كوسة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - فاكهة .

١٣ — كبدة محمرة - طماطم محشوة بالخضر بالصلصة الفرنسية - سلطة زبادى - قالب الكورن فلور بالشيكولاته .

١٤ — بيض اسكتلندى - مكرونة بصلصة الطماطم - سلطة خضر - فاكهة .

وجبة فطار رمضان

إن وجبة الإفطار فى رمضان تعتبر وجبة الغداء والعشاء ولما كان الفرد يمتنع عن تناول الطعام طوال اليوم لذا كان لزاما على ربة المنزل أن تقوم باعداد وجبة شهية محتوية على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بقدر الإمكان حتى يعوض الفرد السعرات الحرارية التى فقدها الجسم نتيجة لقيامه بعمله طوال اليوم . كما يجب أن تبدأ الوجبة بحساء ساخن وخاصة فى فصل الشتاء أو أى مشروب آخر يعمل على تنبيه المعدة بعد طول فترة الصيام .

١ — حساء بالتربية - دجاج محمر - كشك - صلصة طماطم - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة .

٢ — حساء بلسان العصفور - لحم مشوى - بازلاء مكمورة - أرز مفلفل - سلطة خضر - صينية بقلاوة .

٣ — خشاف بلح وتين - كفته محمرة - مسقعة كوسة - مكرونة بالصلصة البيضاء سلطة خضر - قطايف بالمكسرات .

٤ — حساء خضر - حمام محشو بالفريك - صينية الاسفاناخ باللبن والبيض . سلطة خضر - بلح الشام .

٥ — خشاف قمر الدين - لحمة موزة بالبطاطس والجزر - محاشى منوعة - سلطة خضر - صينية بسبوسة .

٦ — حساء البازلاء - لحم رستو بالبيض - بامية مكمورة - أرز بالعصفر - مخلل - أم على .

٧ ــ خشاف قمر الدين ـ كبيبة شامى ـ تورلى ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضراء ـ سلطة زبادى ـ فاكهة .

٨ ــ حساء عدس ـ كفته بالترب ـ دقية فاصوليا ـ أرز بلسان العصفور ـ سلطة طماطم وخيار ـ كنافة بالكستردة .

٩ ــ حساء خضر مقطعة ـ مخ بالبيض والبقسماط ـ صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ خشاف مشمش .

١٠ ــ فتة أكارع بالزبادى مع الأرز ـ دقيـــة قرع بالعصاج ـ سلطة خضر ـ صينية القرع العسلى بالصلصة البيضاء .

١١ ــ حساء طماطم ـ كبدة وكلاوى محمرة ـ بامية مكمورة ـ أرز بالشعرية ـ سلطة خضر ـ فاكهة .

١٢ ــ خشاف قمر الدين ـ سمك مقلى ـ طاجن السمك بالفريك ـ سلطة طحينه ـ كستردة بالكرملة .

١٣ ــ حساء خضر ـ رستومفروم محشو بالبيض ـ محاشى منوعة ـ قرع بالصلصة البيضاء ـ مخلل ـ قطايف .

١٤ ــ خشاف تين ـ كفته مشوية ـ مسقعة قنبيط ـ أرز مفلفل ـ سلطة خضر ـ فاكهة .

وجبات السحور

تعتبر وجبة السحور بديلة لوجبة الإفطار فى الايام العادية غير أنها يجب أن تكون مكونة من أصناف سهلة الإعداد وسهلة الهضم لأن وجبة الافطار عادة تكون دسمة كما أن الفرد ينام بعد تناول السحور .

قوائم السحور

١ ــ خشاف قمر الدين ـ فول مدمس بالبيض ـ لبن زبادى ـ فاكهة .
٢ ــ عجة فرنسية ـ لبن زبادى ـ زيتون أسود ـ فاكهة .
٣ ــ كبدة مشوية مع بطاطس محمر ـ لبن زبادى ـ بغاشة .

٤ — فول مدمس بالزبادى - جبنة و خيار وطماطم - أرز باللبن .
٥ — لحم بارد - لبن زبادى - زيتون أسود - فاكهة .
٦ — قرع بالصلصة البيضاء - مكرونة اسباجتى - لبن زبادى - فاكهة .
٧ — سجق مقلى - لبن زبادى - جبن رومى - قطايف .
٨ — فول مدمس بالزيت والليمون - لبن زبادى - كنافة .
٩ — كبدة محمرة - مكرونة بالمصاج - جبنة وخيار - فاكهة .
١٠ — عجة بالمصاج - لبن زبادى - زيتون أسود - خشاف قمر الدين .
١١ — فول مدمس بصلصة الطماطم - لبن زبادى - بقلاوة .
١٢ — بفتيك وبطاطس محمر - لبن زبادى - جبنة وخيار وطماطم - فاكهة .
١٣ — كفته محمرة - مكرونة اسباجتى بالجبن الرومى - لبن زبادى - فاكهة
١٤ — مخ محمر بالبيض والبقسماط - خضر سوتيـــة - لبن زبادى - فطير بالجبن - فاكهة .

أكلات بدون لحم

١ — حساء بازلاء - ضلمة مشكلة - كاخ بابا غنوج - بلح الشام .
٢ — قالب الاسفاناخ بالبيض - أرز بشعرية - سلطة خضر - فاكهة .
٣ — حساء خضر - قالب المكرونة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - كسترده بالكرملة .

٤ — طماطم محشوة بالخضر المسلوقة بصلصة المايونيز - مكرونة أسباجتى - سلطة زبادى - فاكهة

٥ — عجة - باذنجان مقلى بالثوم - سلطة خضر - الماسية فراولة .
٦ — خرشوف محشو بالخضر السوتيـــة - أرز بالصلصة البيضاء - سلطة بنجر - فاكهة .
٧ — سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - فاكهة .
٨ — حساء البطاطس - فاصوليـــا بيضاء بالصلصة - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة .

٩ ـ كشرى ـ صلصة طماطم ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
١٠ ـ حساء خضر ـ قنبيط بالصلصة البيضاء ـ مكرونة بالجبن الرومى ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
١١ ـ كفتة سمك ـ خضر سوتية ـ سلطة خضر ـ بودنج الخبز بالزبد .
١٢ ـ عدس مطبوخ ـ باذنجان مقلى ـ سلطة زبادى ـ فاكهة .
١٣ ـ طعمية بالبيض ـ سلطة طحينة ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
١٤ ـ حساء القرع ـ ضلمة مشكلة ـ سلطة لبن زبادى ـ الماسيه اللبن بالشيكولاته .

وجبات الشاى

وعادة يقدم الشاى حوالى الساعة الخامسة بعد الظهر وتختلف الأصناف المقدمة على حسب المناسبة فقد تحتوى هذه الوجبة على صنف أو اثنين إذا كان شاى بسيط أما إذا كانت حفلة شاى فتقدم عدة أصناف .

قوائم لحفلة شاى

١ ـ بتون ساليه ـ بتى فور ـ كيك فاكهة ـ تورتة الشيكولاته ـ چيلى بالفاكهة
٢ ـ فطائر مملحة ـ بسكوت النوشادر ـ جاتو مشكل ـ تورتة ـ فاكهة .
٣ ـ ساندوتشات منوعة ـ جاتو الميل فى ـ كيك البرتقال ـ تورته ـ بتى فور سلطة فاكهة .
٤ ـ بسكوت ملح ـ كيك الزبيب ـ بتى فور مشكل ـ جاتوهات مشكلة ـ كاساتا ـ فاكهة .
٥ ـ فطائر مملحة ـ سويسرول ـ بسكوت جوز الهند ـ تورتة الأرجنتينا ـ قالب الكريمة بالفراولا .
٦ ـ ساندوتش منوع ـ بسكوت القرفة ـ فطيرات الفاكهة ـ بقلاوة ـ تورته ـ سلطة فاكهة .
٧ ـ فطيرات بالجبن ـ اكلير بالشيكولاته ـ سويسرول بالشيكولاته ـ تورتة البرتقال ـ فاكهة .

الفصل الثالث

طرق تقديم الطعام على المائدة

تتسم طبيعة عصرنا الحديث بالبساطة والبعد عن التكلف ، كما أن الاستقلال العائلي وخروج المرأة للعمل وما تبعه من ضيق وقت ربة البيت العاملة ، كذلك فإن قلة الشغالات والمساعدة المأجورة . كل ذلك اقتضى بعض التطوير والتغيير في طرق تقديم الطعام على المائدة ، واستخدمت طرق جديدة من شأنها تسهيل وتبسيط خطوات وإجراءات تقديم الطعام .

وتنحصر طرق التقديم المعروفة في سبع طرق تصلح للمناسبات والظروف المختلفة ، وعلى طالبات البيت النموذجي التمرين على تلك الطرق . وقد ينظم ذلك بأن تتبع كل مديرة للبيت طريقة من الطرق ، أو تجرب في فترة إدارتها للبيت ثلاث طرق مختلفة وفق ما يتفق عليه مع المشرفات على البيت .

١ ـ الطريقة الرسمية

تستلزم هذه الطريقة وجود سفرجي أو أكثر للتخديم على المائدة ، كما أنها تستلزم الكثير من الأطباق وأدوات الأكل والغرف المختلفة . لذلك فهي لا تستعمل في بيوتنا الحديثة ولكن قد تستعمل في المطاعم واللوكاندات أو في الحفلات أو الدعوات الرسمية .

تعد المائدة بآخر أنواع المفارش والفوط ويجمل وسطها بالورود والشمعدان. يوضع أمام كل فرد الفضية اللازمة لأصناف الطعام المقدمة ، وكذلك الأكواب. أما مكان الطبق فإما أن يترك فارغا أو يوضع به طبق مسطح وعليه الفوطة .

يتم توزيع الطعام بواسطة السفرجي حيث يقدم الأطباق من جهة يسار الجالس،

وقد يقوم كل فرد بالغرف لنفسه أو يتولى السفرجى ذلك . يقوم سفرجى آخر برفع الأطباق بعد الانتهاء من كل صنف ووضع أطباق أخرى نظيفة استعدادا للصنف التالى . وبعد الانتهاء من أصناف الوجبة ترفع الأدوات وتخلى المائدة إلا من الأدوات الخاصة بالحلو والقهوة أو الشاى ، وبعدها تقدمهذه الأصناف بنفس الطريقة السابقة .

الشاى والقهوة تقدم من جهة اليمين .



(شكل ١) طريقة تقديم الطعام من جهة اليسار

طريقة التقديم :

يبدأ السفرجى بالسيدة الجالسة على يمين ربالأسرة ، ثم يدور حول المائدة فى اتجاه عكس عقرب الساعة وينتهى برب الأسرة .

(فى البيت النموذجى تعتبر المديرة ربة الأسرة وتمثل الطاهيةرب الأسرة وذلك ليسهل فهم وتطبيق طرق التقديم المختلفة) .

طريقة رفع الاطباق :

وتبدأ عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام ، فعندئذ تعطى ربة البيت إشارة بسيطة لمن تقوم أو يقوم بهذا العمل . تبدأ برفع أطباق ربة البيت ثم تدور حول المائدة إلى اليمين أى عكس اتجاه عقرب الساعة ، ترفع الأطباق من جهة اليسار مستعملة اليد اليسرى .

إذا كان أمام كل فرد ثلاثة أطباق كما هو المعتاد ، الطبق الكبير وطبق العيش وآخر للسلطة ، فتبدأ برفع الطبق الكبير باليد اليسرى ، وتنقله ليدها اليمنى ثم طبق السلطة وتضعه فوق الطبق الكبير . وأخيرا طبق العيش وهذا تأخذه فى يدها اليسرى . وقد تجمع عدة أطباق فوق بعضها على منضدة جانبية أو عربة شاى ثم تحملها أو تجرها إلى المطبخ .



(شكل ٢) مائدة معدة بالطريقة الرسمية

٢ ـ الطريقة الانجليزية

وهذه أبسط من الطريقة الرسمية وإن كانت هى الأخرى تحتاج لمساعدة فى تقديم الطعام على المائدة .

ترتب المائدة كالطريقة السابقة تماما ، إلا أن أطباق الغرف ترص كلها أمام ربة البيت ، أما الأصناف المقدمة فتوضع قريبة منها . تقوم ربة البيت بغرف الأطباق لأفراد الأسرة أو الضيوف ، ويحملها السفرجي لكل فرد حسب مكانته حيث يقدمها من جهة اليسار . عادة تكون السلطة مغروفة من قبل وموضوعة فى أماكنها أمام كل فرد .

توزيع الطعام ورفعه من على المائدة يتم بنفس الترتيب المتبع فى الطريقة الرسمية ، إلا أن ربة البيت تكون آخر من يأخذ .

٣ - الطريقة العائلية

وهى لا تحتاج لسفرجى لأن أفراد الأسرة يقومون بخدمة أنفسهم . ترتب المائدة كالطريقة الإنجليزية ، إلا أن أطباق الأصناف المقدمة توزع أمام ربة الأسرة والشخص الجالس إلى يسارها من أفراد الأسرة أو رب الأسرة ، وذلك للإسراع فى عملية توزيع الطعام .

تغرف ربة الأسرة الأطباق لكل فرد ، ثم تمرر من يد ليد حتى يصل الطبق لصاحبه : فى حالة وجود الأسرة بمفردها ، أى بدون ضيوف ، يمرر الطبق الأول لرب الأسرة وذلك من جهة اليسار ، ثم أطباق من يجلسون فى الجهة اليسرى على التوالى ، بعد ذلك تمرر أطباق من يجلسون إلى يمينها مبتدئة بالشخص الأبعد ثم الأقرب وأخيرا تغرف لنفسها .

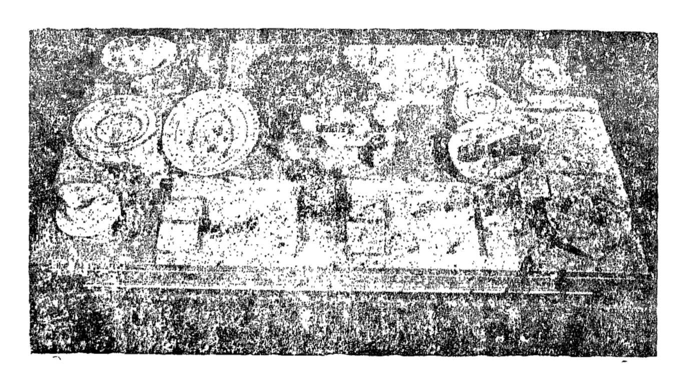
إذا كان الضيف الأكبر جالسا إلى يمين ربة البيت ، فتقدم له الطبق الأول من جهة اليمين ، ثم تمرر الأطباق من جهة اليسار لتصل لباقى الأفراد مبتدئة بالشخص الأبعد كما هو واضح فى الرسم فى شكل (٤) .

إذا كان رب الأسرة هو الذى يقوم بالغرف فيتبادل هو وربة الأسرة مكانيهما ولا تتغير طريقة التوزيع .

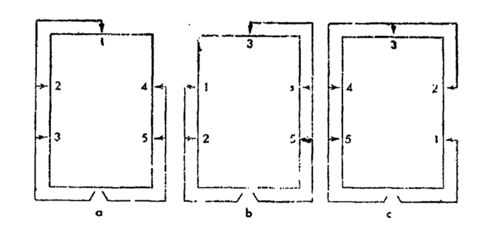
طريقة رفع الأطباق :

عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم أى فرد من أفراد الأسرة برفع الأطباق ، وأحيانا تقوم هى بنفسها أو بالإشتراك مع رب الأسرة بذلك .

ترفع الأطباق مبتدئين بربة البيت ثم فى حركة دائرية فى اتجاه عكس عقرب الساعة



شكل (٣) مائدة معدة بالطريقة العائلية



شكل (٤) طريقة توزيع الطعام في الطريقة العائلية

ويبين من اليمين إلى اليسار : (أ) الضيف على يمين ربة البيت (ب) الضيف على يمين رب الأسرة .

(حـ) الأسرة بدون ضيوف

ملاحظة :

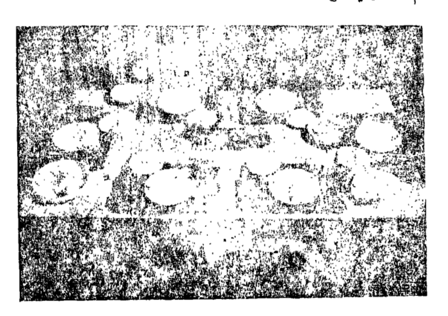
إذا انتهى فرد من تناول ما أمامه من أحد الأصناف ، فعلى ربة البيت أن تعرض عليه المزيد ثم تكرر السؤال لكل الجالسين . وفى حالة وجود ضيف فعلى رب الأسرة قبول دفعة ثانية من الطعام تشجيعا للموجودين - تمرر الأطباق الفارغة إلى اليمين حتى تصل إلى ربة البيت فتقوم بغرفها وإعادتها بنفس الترتيب الذى اتبع فى أول مرة .

٤ - الطريقة الأمريكية

وهى أكثر الطرق اتباعا فى بيوتنا المصرية لأنها بسيطة وسهلة وسريعة . تعطى الفرصة لكل فرد أن يغرف لنفسه وتخفف العبء عن ربة البيت .

ترتب المائدة كالمعتاد وتوضع أطباق تناول الطعام كاملة أمام كل فرد وكذلك أطباق السلطة وغيرها .

توزع صحون الطعام وكل ما يقدم فى الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أمام الموجودين على مسافات .



شكل (٥) مائدة معدة بالطريقة الأمريكية

عند بدء الأكل تسأل ربة البيت الموجودين أن يمرروا الأطباق . وعندئذ يتناول كل شخص صحنا قريبا منه ، ويراعى ألا يقوم بهذه العملية شخصان متجاوران . يمسك الشخص بالصحن ويقدمه للشخص الجالس إلى يمينه ممسكا الصحن بيده اليسرى أو بكلتا يديه إن كان ثقيلا . يقوم الشخص المقدم إليه الطبق بالغرف لنفسه ، ثم يتناول صحن التقديم ويمرره بدوره للجالس إلى يمينه وهكذا ، قد يتولى كل شخص الغرف لنفسه دون مساعدة من أحد وذلك بوضع طبق الغرف أمامه والغرف منه ، ثم تمريره للشخص الجالس إلى يمينه ليفعل المثل وهكذا ...

بهذه الطريقة يختصر الوقت الضائع فى غرف وتوزيع الطعام حيث يتم غرف كل الأصناف الموجودة فى فترة زمنية واحدة .

لعدم الإرتباك يراعى أن يكون التمرير باستمرار فى نفس الاتجاه . وهو إلى اليمين أى فى اتجاه عكس عقرب الساعة .

فى حالة الرغبة فى تناول المزيد من الطعام تبدأ ربة البيت بطلب تمرير الأطباق مرة ثانية على الموجودين .

طريقة رفع الأطباق :

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم الشخص المسئول ويبدأ يرفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة ثم يرفع أطباق ربة البيت ثم فى اتجاه دائرى إلى اليمين حتى ترفع كل الأطباق .

٥ ـ طريقة الطبق الواحد

وقد اتسع نطاق هذه الطريقة فى عصرنا الحديث لأكثر من سبب ؛ منها خروج المرأة للعمل وضيق وقتها مما لا يسمح بترتيب الأصناف وتجميلها فى صحون كبيرة ، ثم قلة الشغالات ، لأن هذه الطريقة تختصر فى عدد الأطباق المستعملة فتسهل على ربة البيت عملية غسل الصحون بعد الأكل ، كما أن صغر مساحة الحجرات وقطع الأثاث أصبح لا يسمح بعد الموائد الضخمة ، وطريقة الطبق الواحد لا تستلزم إلا حيزاً بسيطاً على المائدة .

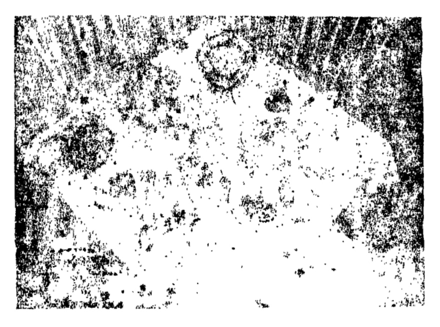
تغرف الأطباق كاملة فى المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة . أو تغرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد ، وتحضر أطباق الأكل بعد جلوسهم حيث تقدم لكل فرد من جهة يساره متبعين قواعد التقديم السابق ذكرها .

يبدأ الأكل عندما تعطى ربة البيت الإشارة . إذا رغب أى فرد فى المزيد من الطعام فيحضر له طلبه مباشرة من المطبخ . أو قد توضع أطباق الأكل على مائدة قريبة من ربة البيت ، وتمرر لها الأطباق لتملأها ثم تعيدها لأصحابها .

بعد الانتهاء من الطعام ترفع الأطباق بالطريقة المعتادة ، وقد يقوم بهذه المهمة ربة البيت نفسها أو أى فرد من الأسرة . ثم يقدم الحلو بنفس الطريقة .

لتسهيل عملية إحضار الأطباق المغروفة من المطبخ إلى المائدة يستحسن وجود مساعدة ، أو توضع عدة أطباق على عربة الشاى ثم تجر إلى حجرة المائدة .

لا تستعمل هذه الطريقة للمجموعات الكبيرة لأن الأطعمة تبرد قبل تناولها وهذا غير مستحب .

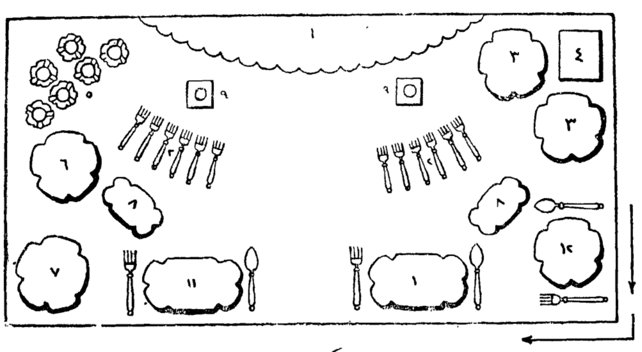


شكل (٦) مائدة معدة بطريقة الطبق الواحد

٦ ـ طريقة البوفيه

وهى كطريقة الطبق الواحد ، تعتبر من الطرق التى انتشر استعمالها فى كثير من البيوت وخاصة عند وجود عدد كبير من الزوار ، وعدم وجود مكان كاف لاستيعابهم ، ولكن طريقة البوفيه ليست حديثة ؛ إذ قد استعملها قدماء المصريين فى حفلاتهم كما تدل على ذلك الرسومات التى وجدت فى مقابرهم .

يغرف الطعام فى صحون كبيرة ويوضع على البوفيه أو مائدة أو أى سطح يسهل الوصول إليه . وتختار أصناف من الأطعمة يسهل لكل فرد غرفها وحملها من مكان لمكان وتتجنب السوائل والصلصات . كما تفضل الأصناف التى تقدم باردة .



شكل (٧)

بوفيه معد لتقديم الشاى ملاصق لحائط الحجرة (١) الزينة (٢) الشوك (٣) الأطباق (٤) الفوط (٥) الفناجين (٦) صينية الشاى (٧ و ٨) مملحات (٩) شمعدان (١٠ و ١١ و ١٢) أصناف حلوة

يوضع إلى جوار أطباق الأكل كل مايلزم من أدوات الغرف . وعلى مقربة منها أو فى طرف البوفيه ترص أدوات الأكل من ملاعق وشوك وأطباق وفوط و ... إلخ بشكل جميل منسق كما هو موضح بالرسومات الآنية المختلفة الأوضاع .

يقوم كل فرد بخدمة نفسه بنفسه فيغرف مايحلو له من الأصناف ، أما الشاى والقهوة فغالبا يقوم أحد أفراد الأسرة بصبها للضيوف .

تعد ربة البيت أماكن كافية لجلوس الأفراد ، ومناضد صغيرة متفرقة لوضع الفناجين أو الأطباق عليها ، وقد تستعمل المناضد المربعة التى تتسع لأربعة أشخاص ، فيجمل عدد منها وتعد حولها الكراسى فيتوجه الأفراد إليها حيث يجلسون فى مجموعات لتناول طعامهم .

إذا رغب الفرد فى المزيد من الطعام فإنه يقوم بنفسه لإحضار ما يريد .

بعد الانتهاء من تناول الطعام تقوم ربة البيت بجمع الأطباق من الضيوف حيث تأخذها إلى المطبخ . أو قد تطلب من ضيوفها وضع أطباقهم على منضدة جانبية أعدتها لذلك ، أو لحملها إلى المطبخ .

بعد ذلك ترفع أطباق الأكل من فوق البوفيه وتحضر أطباق الحلو وما تستلزمه أصناف الحلو المقدمة من أدوات وأطباق . . قد تجهز مائدة الحلو من البداية إن وجد مكان كاف .



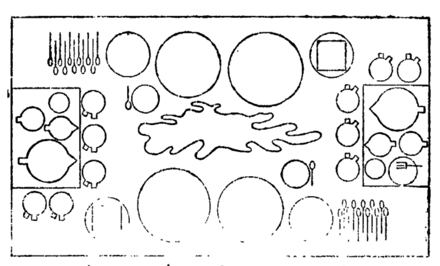
(شكل ٨) مائدة بطريقة البوفيه

طريقة التقديم :

تسأل ربة البيت ضيوفها أن يبـــدأوا بخدمة أنفسهم ، ويراعى أن توضع الأدوات بحيث يسير الشخص أمام البوفيه من جهة الشمال إلى اليمين .

إن وجدت مشروبات (شاى أو مثلجات) فتكون آخر شيء يتناوله الشخص.

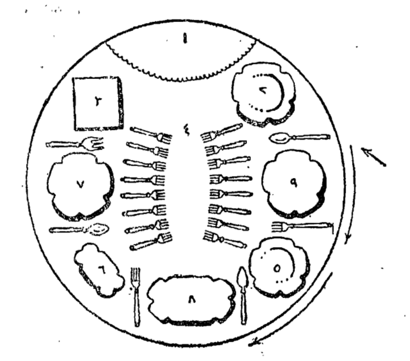
فى حالة الأعداد الكبيرة يعد البوفيه بحيث يسمح لصفـين من المدعوين بأخذ الطعام فى وقت واحد ، ويكون ذلك بأن يبدأ صف من أحد جانبي البوفيـه من الشمال إلى اليمين ، والصف الثانى يبدأ من الجانب الآخر وفى الاتجاه المضاد ، كما هو واضح فى شكل (٩).



(شكل ٩) بوفيه معد لعدد كبير من الأفراد فى وسط الحجرة

٧ ـ طريقة الصينية Tray Service

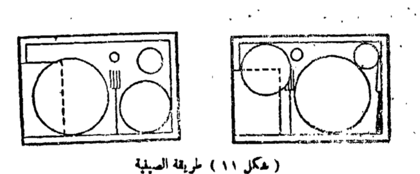
استحدثت هذه الطريقة بانتشار التليفزيون ، وأحيـــانا يطلق عليها الطريقة التليفزيونية . تستعمل الصوانى المقسمة فى غرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف فى قسم من أقسام الصينية ، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص ، وتستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصوانى وقد توضع على الركبتين (الحجر) . أو تغرف الأصناف فى أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد .



شكل (١٠) بوفيه معد على مائدة مستديرة

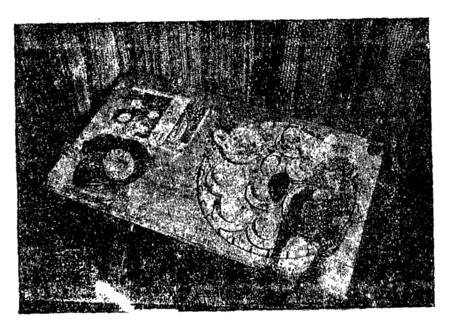
إعداد بوفيه على مائدة مستديرة موضوعة في ركن الحجرة (١) الزينة (٢) الأطباق (٣) الفوط (٤) الشوك (٥) الخبز (٦، ٧، ٨، ٩) أطباق من الأطعمة المعدة.

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعاد الصوانى إلى المطبخ أو يحملها أحد أفراد الأسرة من الضيوف حيث يأخذها إلى المطبخ. تستعمل طريقة الصينية كذلك فى حالة تناول الطعام فى السرير فى حالة المرض مثلا، وكذلك فى الرحلات والمعسكرات.


(شكل ١١) طريقة الصينية

تقديم الشاي

يقدم الشاى عادة مع الإفطار أو فى نهاية الغداء أو العشاء . أو يقدم كوجبة أساسية كحفلة شاى . إذا قدم الشاى بالطريقة الأولى فتتبع نفس طريقة التقديم المستعملة مع باقى أصناف الوجبة . أما إذا قدم فى حفلة شاى فغالباً تتبع طريقة البوفيه فى تقديمه .

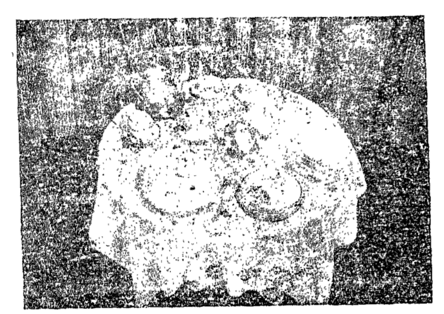


(شكل ١١) صينية معدة لتقديم الشاى فى الصالون

إذا قدم الشاى فى حجرة الصالون فتعد صينية كبيرة لأدوات الشاى وما يقدم معه من بسكوت وساندوتشات وخلافه ، وترص بالطريقة العامة لإعداد صينية الشاى . توضع الأطباق والفوط وأدوات الأكل على نفس الصينية . تقوم ربة الأسرة بصب الشاى للضيوف بعد سؤال كل منهم عن رغباته فيما يقدم له . وقد تكتفى ربة البيت بصب الشاى وتوزيعه على الضيوف ، ثم تمرر عليهم البسكوت ليأخذ كل ما يريد .

فى حالة تقديم الشاى فى الصالون يقدم فنجان الشاى على طبقه ومعه طبق الجاتوه ، أو يستغنى عن طبق الفنجان ويوضع الفنجان مباشرة على طبق الجاتوه لتسهيل العملية .

قد تستغل ربة البيت منضدة الصالون فى تقديم الشاى وتكون حينئذ كطريقة البوفيه مع التبسيط ، كما هو واضح فى شكل (١٣) .



(شكل ١٣) الشاى مقدم على منضدة الصالون

الفصل الرابع

إعداد المائدة

اعداد المائدة يستلزم وجود :

١ ــ المفرش والفوط .

٢ ــ تجميل المائدة .

٣ ــ ترتيب الفضية .

٤ ــ الأكواب .

٥ ــ الأطباق الفردية .

٦ ــ أطباق الغرف .

اولا ــ اعداد المائدة بالمفرش :

يجب أن يكون المفرش نظيفاً خالياً من البقع جيد التقوية والكي وأن يكون مناسباً للوجبة المقدمة من حيث اللون والنسيج .

تصنع المفارش عادة من التيل وتكون سادة أو مطرزة أو مربعات ، يستعمل المفرش الأبيض أو الألوان الفاتحة أو المطرزة بنفس اللون فى الحفلات الرسمية ، وتستعمل الألوان الزاهية فى المناسبات العائلية .

مفرش الشاى يكون مربعا وليس من المحتم أن يغطى كل المائدة ، عادة تستعمل المفارش المطرزة بألوان زاهية لمائدة الشاى ، يستعمل مفرش الشاى كذلك فى وجبة الإفطار .

ظهرت حديثاً فكرة الطقم الأمريكانى من المفارش ، ويتكون من مفرش مستطيل حوالى ٥٠ × ٣٠ سم ويشترى منه أى عدد مطلوب ، يمتاز هذا النوع بسهولة غسله وكيه لاننا لا نضطر لغسل مفرش كبير بدون داع ، بل يكتفى بغسل القطع التى اتسخت فقط . كذلك إذا حدث أن أتلف أحد هذه المفارش نتيجة حرق أو

بقعة ، فالخسارة تكون بسيطة على عكس الموقف إذا حدث هذا فى مفرش كبير .
إذا كان سطح المائدة جميلا فالمفارش الأمريكانى تسمح بظهورها بين أماكن الجالسين مما يضفى جمالا وأناقة على المنظر العام للمائدة .

تكون فوط المائدة المصاحبة للمفرش الكبير مربعة وكبيرة الحجم حوالى ٦٠ × ٦٠ سم . أما فوط الشاى فتكون ٢٥ × ٢٥ سم ، وفوط الطقم الأمريكانى تكون إما ٢٥ × ٣٥ سم أو ٣٠ × ٢٠ سم .

تكتفى بعض العائلات باستعمال المشمع كغطاء للمائدة وهو يناسب وجود أطفال ، ولكن لا يستعمل فى حالة وجود ضيوف .

إذا قدمت من الأصناف مايستدعى استعمال الأيدى فلا مانع من تقديم فوطة من الورق مع الفوطة التيل لحمايتها من البقع والاتساخ .

وإليك بعض الإرشادات الخاصة بفرش المائدة .

١ — يحسن فرش قطعة من اللباد أو بطانية على المائدة تحت المفرش فهى تحمى سطح المائدة وتعطى سطحا لينا أملس .

٢ — إذا كان بالمفرش تطريز مفرغ (دانتيل) يوضع على المائدة مباشرة لإظهار جمال التطريز .

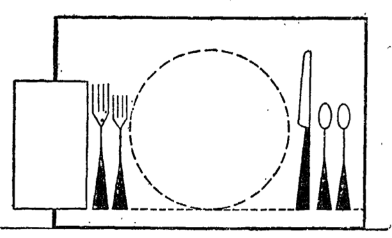
٣ — يحسن أن يتدلى المفرش لمسافة ٣٠ سم من كل الجهات .

٤ — فى حالة استعمال المفارش الأمريكانى يوضع المفرش أمام مكان الجالس بحيث يبدأ من آخر طرف المائدة .

٥ — تطوى الفوط طية عادية مربعة مثلثة . أما الطيات الزخرفية فقد قل استعمالها إلا فى الحفلات أو للأطفال .

توضع الفوط إلى يسار الجالس أى إلى يسار الشوكة وإذا لم يتسع المكان فتوضع فى المنتصف أى بين الشوكة والسكين . فى الطريقة الرسمية توضع الفوطة على الطبق أمام الجالس .

يلاحظ أن تكون الجهة المفتوحة من طية الفوطة إلى اليمين وأن يتساوى طرف الفوطة الأسفل مع خط الفضية أمام الجالس .



شكل (١٤) ترتيب الفضية مع الفوطة مع مفرش أمريكانى

ثانيا ـ تجميل المائدة :

لا تخلو مائدة مهما كان حجمها من عنصر للتجميل ، ومهما اختلفت الوسيلة المستعملة فهناك بعض النقاط التى يجب مراعاتها :

١ ــ يجب أن يتناسب حجم قطعة التجميل مع حجم المائدة .

٢ ــ يفضل أن تكون قطعة التجميل منخفضة حتى تمكن الجالسين من رؤية بعضهم البعض . وقد تستعمل وسيلة تجميــــل مرتفعة إذا كانت المائدة ملاصقة للحائط ، وعندئذ توضع قطعة التجميل إلى جوار الحائط .

قد تستعمل قطعة تجميل مرتفعة على البوفيه نظراً لوقوف الأشخاص فتكون قطعة التجميل فى مستوى مناسب .

٣ ــ قد تستعمل أكثر من قطعة واحدة للتجميل على أن توزع فى انسجام وتناسب على المائدة كما فى استعمال الشمعدان .

٤ ــ لا يستعمل الشمع على المائدة إلا فى العشاء . وإذا وضع الشمع على المائدة فيجب أن يشعل . ويحسن أن يكون هناك إضاءة غير مباشرة لمساعدة ضوء الشموع الضعيف .

٥ ــ يحسن أن تكون شعلة الشمعة فى مستوى أعلى أو أقل من مستوى نظر الجالسين لعدم الزغللة .

٦ ـ تستعمل الزهور ذات الرائحة الخفيفة لئلا تغلب رائحتها على رائحة الطعام

٧ ـ إذا تعذر وجود زهور طبيعية فيمكن تجميل المائدة بزهور صناعية أو بالفاكهة أو الخضر .

ثالثا : ترتيب الفضية :

تطلق كلمة فضية على القطع المعدنية المستعملة فى تقديم وتناول الطعام سواء كانت من الفضة أو من غيرها من المعادن .

بعض التوجيهات لترتيب الفضية

١ ـ يجب التأكد من تمام نظافة القطع ولمعانها قبل ترتيبها .

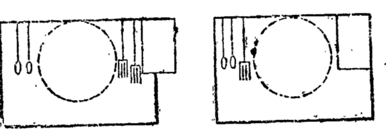
٢ ـ ترتب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار ومن اليسار إلى اليمين فى اتجاه الطبق .

٣ ـ توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة . وتبعد عن طرف المائدة للداخل حوالى ٤ سم بحيث تكون أطراف القطع السفلى (الأيدى) كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة .

٤ ـ يوضع سكين الأكل إلى يمين الطبق وسلاحها جهة الطبق .

٥ ـ توضع ملعقة الشوربة إلى يمين السكين متجهة إلى أعلى .

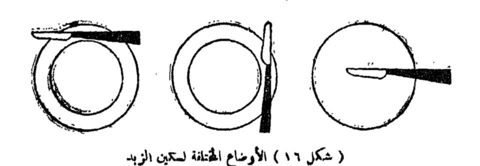
٦ ـ توضع الشوك إلى يسار الطبق بحيث تكون شوكة السلطة جهة الطبق ويليها شوكة الأكل وذلك فى حالة تناول السلطة مع الصنف الأساسى فى الوجبة . أما إذا كانت السلطة ستقدم كصنف مستقل قبل الصنف الأساسى ، فتوضع شوكة الأكل قريبة من الطبق يليها إلى الخارج شوكة السلطة ، وقد يكتفى بشوكة واحدة لتناول الأكل والسلطة .



(شكل ١٥) الأوضاع المختلفة للشوكة فى حالة عدم وجود سكين

٧ — إذا كانت الأصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذ توضع شوكة الأكل محل السكين .

٨ — توضع سكين فرد الزبد على طبق العيش بأى وضع من الأوضاع التالية :

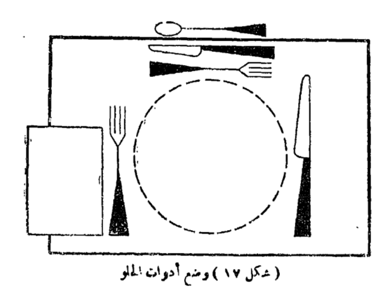


(شكل ١٦) الأوضاع المختلفة لسكين الزبد

٩ — فى حالة تقديم سمك توضع شوكة وسكين السمك الخاصة بدلا من الشوكة والسكين العادية . أما إذا قدم السمك مع أصناف أخرى فتضاف شوكة وسكين السمك بحيث توضع قبل شوكة وسكين اللحم .

١٠ — فى حالة استخدام طبق العيش للسلطة فيكتفى بوضع شوكة السلطة ويستغنى عن سكين الزبد .

١١ — أدوات الحلو توضع أعلى الطبق بحيث تكون الملعقة إلى أعلى ثم



(شكل ١٧) وضع أدوات الحلو

السكين ويليها الشوكة . يد الملعقة والسكين إلى اليمين أما يد الشوكة فتكون جهة اليسار .

١٢ — أدوات الغرف الخاصة بكل صنف توضع إلى جانب الطبق الخاص حسب طريقة التقديم المستعملة . تستعمل شوكة كبيرة وملعقة لغرف السلطة والخضراوات واللحوم المقطعة .

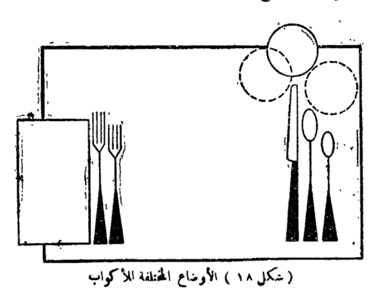
رابعا ـ الأكواب :

١ — يجب أن تكون تامة النظافة ويحسن مسكها بفوطة أو منديل ورق لعدم ترك آثار بصمات عليها .

٢ — يوضع الكوب عند طرف السكين أو إلى اليمين قليلا فى أحد الأوضاع الموضحة فى (شكل ١٨) .

٣ — يوضع بكل كوب بعض مكعبات الثلج وتملأ الأكواب قبل جلوس الأفراد مباشرة ، عند ملء الأكواب يراعى عدم مسكها باليد بل يقرب دورق الماء للكوب وتملأ وهى مكانها .

٤ — إذا قدمت أكواب اللبن مع وجود كوب للماء فتوضع كوب اللبن إلى يمين كوب الماء وأقرب للجالس من كوب الماء . أما فى حالة الاكتفاء بكوب اللبن كما فى الإفطار فتوضع مكان كوب الماء .



(شكل ١٨) الأوضاع المختلفة للأكواب

٥ — فى حالة تقديم عصير فاكهة مع الأكل يوضع كوب العصير مكان اللبن . أما اذا قدم العصير فى أول الوجبة فيوضع الكوب على طبق صغير ويوضع على الطبق الكبير فى الوسط .

٦ — لا يوضع أكثر من ثلاثة أكواب على المائدة أمام كل فرد .

٧ — فى حالة تقديم ليمونادة أو شاى مثلج فيوضع طبق صغير تحت الكوب لوضع الملعقة الخاصة .

٨ — إذا استعملت كؤوس المشروبات فتلغى كوب الماء . يستعمل عادة كوب واحد للمشروبات ، ويختلف شكل الكوب حسب النوع المقدم. وقد يقدم أكثر من صنف من المشروبات ولكن لا يوضع أمام الشخص أكثر من كوبين لهذا الغرض ، وفى حالة استعمال أكثر من كوب للمشروبات فيكون الأكبر حجما جهة اليسار يليه الأصغر إلى اليمين وأقرب لطرف المائدة .

خامسا — الاطباق :

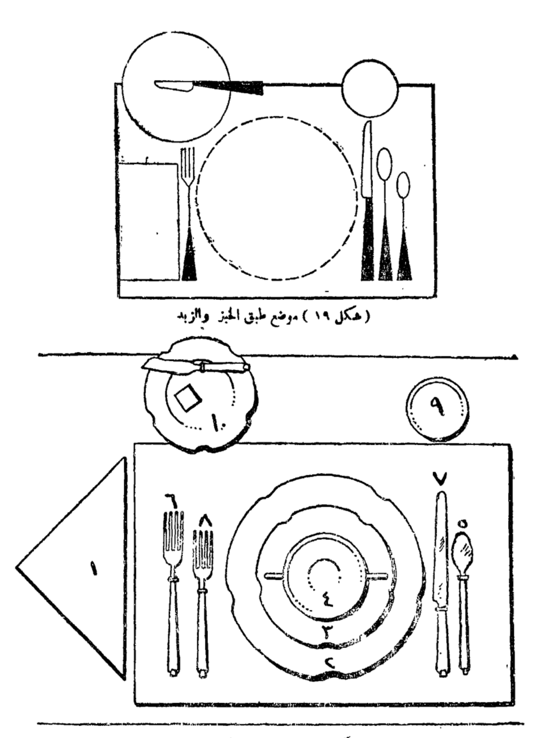
تطورت صناعة أطقم المائدة من صينى ونخار وبلاستيك وتغيرت أشكالها وألوانها ، وأصبحنا نجد ما يلائم ظروف ومستويات الأسر المختلفة ، ولم يعد ضروريا استعمال نوع أو لون واحد من الأطباق على المائدة ، بل يمكن المزج بين ألوان وأشكال مختلفة مع مراعاة الانسجام والتناسب فى الألوان والأحجام . وعند ترتيب الأطباق يراعى الآتى :

١ — نتجنب بقدر الإمكان مسك الأطباق من الجهة التى سيوضع بها الطعام.

٢ — يوضع طبق الخبز والزبد إلى يسار الجالس أعلى طرف الشوكة ، وقد يستعمل نفس الطبق للسلطة .

٣ — إذا كانت الطريقة المتبعة لتقديم الطعام هى الطريقة الرسمية فيمكن وضع أطباق السلطة مغروفة قبل جلوس الأفراد بفترة وجيزة .

٤ — إذا كان الخبز سيقدم ساخناً فعندئذ يستعمل طبق خاص وفى تلك الحالة توضع الأطباق فى الوضع الموضح فى (شكل ١٩) .



(شكل ١٩) موضع طبق الخبز والزبد

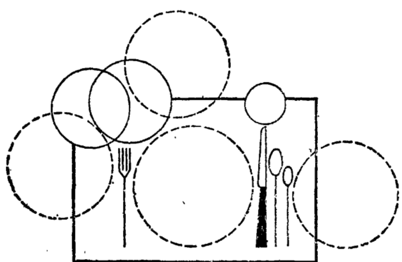
(شكل ٢٠) مائدة معدة لشخص واحد

١ – فوطة المائدة ٢ – طبق الأكل ٣، ٤ – وعاء الحساء وطبق الحساء ٥ – ملعقة الحساء ٦ – شوكة الأكل ٧ – سكين الأكل ٨ – شوكة الكامخ ٩ – قدح المـــاء ١٠ – طبق الزبد أو طبق الخبز

٥ — يوضع طبق السلطة الكبير إلى يمين أو يسار ربة البيت وإلى جواره ملعقتان أو ملعقة وشوكة للغرف .

٦ — يوضع طبق الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس ، أو تجمع الأطباق كلها أمام من يقوم بالغرف ، رب الأسرة أو ربة الأسرة .

٧ — وفى حالة استعمال أكثر من طبق أمام كل فرد فتوضع الأطباق المسطحة أولا وفوقها طبق الحساء . لا يوضع أكثر من ثلاثة أطباق أمام كل فرد مهما كانت الأصناف .



(شكل ٢١) أوضاع طبق السلطة المختلفة فى حالة وجود طبق آخر للخبز والزبد

ادوات الشاى والقهوة :

وتستعمل عادة على مائدة الإفطار وأحياناً على مائدة الغداء أو العشاء .
وترتب كالآتى :

يوضع فنجان الشاى فى أحد الأوضاع التالية :

(ا) إلى يمين الطبق الكبير .

(ب) مكان كوب الماء .

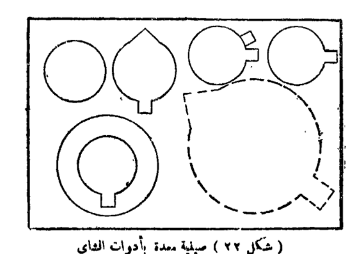
(ج) فوق الطبق الكبير .

بحيث يراعى أن تكون يد الفنجان جهة اليمين . وتوضع الملعقة على طبق الفنجان بحيث تكون يدها جهة اليمين .

أما أدوات تقديم الشاى وهى البراد والسكرية واللبانة وإناء الماء المغلى فتوضع على يمين ربة الأسرة ، إما على المفرش مباشرة ، أو تجمع كلها على صينية وتحضر من المطبخ لتوضع على يمين ربة الأسرة . ترتب صينية الشاى بترتيب استعمالها من اليسار إلى اليمين أو العكس كالآتى :

السكرية — اللبانة — الشاى — الماء المغلى

أما الفناجين فتكون فى أقصى اليسار أو تكون خارج الصينية أمام ربة الأسرة ، ويلاحظ أن تكون أيدى القطع كلها إلى اليمين .



(شكل ٢٢) صينية معدة بأدوات الشاى

الفصل الخامس

إتيكيت تناول الطعام

إن أهم ما يعنينا من آداب المائدة هو عدم إزعاج الآخرين أو القيام بأى عمل من شأنه مضايقتهم أو إحراجهم، ولذلك فقد وضعت بعض الأسس التى يمكن الاسترشاد بها فى هذا الشأن .

١ – الجلوس إلى المائدة

يجب عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس إلى المائدة . ويمكن الجلوس على الكرسى من جهة اليمين إلى اليسار على أن نراعى الشخص الجالس إلى يميننا حتى لانأخذ اتجاها مضاداً فيحدث ارتباك ، أى إذا لاحظنا أن الشخص إلى يميننا يتجه إلى الكرسى من جهة اليسار فلا نتجه نحن إلى يمين الكرسى بل نجلس من جهة اليسار .

إذا كنت مدعوة فى بيت أقارب أو أصدقاء فعليك بالانتظار حتى تحدد لك ربة البيت مكانك .

أما إذا كانت حفلة ووضعت الكروت بالأسماء ، فعليك البحث عن اسمك والجلوس حيث هو .

تجلس ربة الاسرة على رأس المائدة وفى مواجهتها رب الأسرة ، وتجلس على يمينه الابنة الكبرى ، ويجلس الابن الاكبر إلى يمين الوالدة . ثم الولد الثانى إلى يسار الاب ، وهكذا .

تجلس السيدات والآنسات قبل الرجال ، وعلى هؤلاء مساعدتهن فى الجلوس،

وتجلس السيدات والرجال بالتبادل . مع ملاحظة أن يجلس أكبر الرجال سناً أو مركزاً إلى يمين ربة الأسرة . وتجلس أكبر السيدات سناً أو مركزا على يمين رب الأسرة ثم الذى يليه على اليسار .

٢ — الفـــوط

تمسك ربة الأسرة بالفوطة الموضوعة أمامها وتفضها ثم تضعها على ركبتيها ، بعدها يفعل الجالسون المثل .

يجب عدم وضع الفوطة تحت الطبق ، أو ربطها حول العنق إلا للأطفال ، وحتى هؤلاء يحسن ربط المرايل الخاصة بذلك بدلا من فوط المائدة .

من الجائز تجفيف الفم بالفوطة ، وخاصة قبل تناول كوب الماء حتى لا يترك به آثارا دهنية .

عند الانتهاء من تناول الطعـــام توضع الفوطة بدون إعادة طيها إلى يمين أو يسار الطبق إلا فى حالة الأسر التى تستعمل الحلقات الملونة فعندئذ يضع كل فرد الفوطة فى الحلقة الخاصة به .

تعاد الفوطة الورق بنفس الطريقة ولا يصح تقطيعها أو تكويرها .

٣ — طريقه الجلسة

يجب الجلوس فى وضع مستقيم ودون تكلف . ينقل الطعام إلى الفم ولا يقرب الفم إلى الطبق . أى يجب عدم الانحناء أثناء تناول الطعام .

يجب عدم إرتكاز الكوع على المائدة أثناء تناول الطعام وأن يبقى الكوع إلى جانب الجسم حتى لا تضايق الشخص الجالس إلى جوارنا .

٤ — الحديث على المائدة

يجب أن يتناول الحديث على المائدة موضوعات عامة شيقة تهم جميع الجالسين ، وأن يشترك معظم الجالسين فى الحديث ويحسن الابتعاد عن أحاديث

المرض أو الحوادث التى تثير الضيق أو الحزن . اما عن التعليق على الطعام فسيأتى الـكلام عنه فيما بعد .

٥ – قواعد تقديم الأكل

سبق الـكلام عليها فى طرق التقديم .

٦ – متى نبدأ تناول الطعام ؟

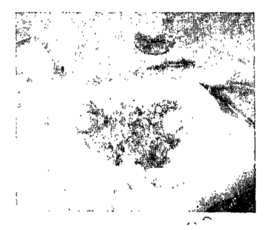
يجب الانتظار حتى يتم الغرف للجميع وتبدأ ربة البيت بذلك أولا . أما إذا كان العدد كبيراً أو يخشى أن يبرد الطعـــام فعندئذ نبدأ عندما يتم الغرف لعدد مناسب من الحاضرين ولا داعى لانتظار الجميع .

فى حالة البوفيه نبدأ فى تناول طعامنا بمجرد الغرف .

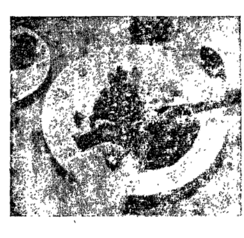
٧ – استعمال الفضية

١ – يجب عدم الإشارة بإحدى قطع الفضية أثناء الحديث على المائدة .

٢ – يجب عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام أو الغرف أو الأكل .



(شكل ٢٣) بعد تقطيع اللحم توضع السكين على الطبق من أعلى بالعرض



(شكل ٢٤) طريقة تقطيع اللحم تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى

٣ — تستعمل القطع الموضوعة إلى أقصى اليمين أو أقصى اليسار أولا ثم التى تليها إلى الداخل حسب ترتيبها على المائدة .

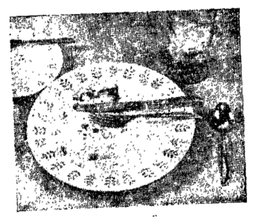
٤ — تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى ، ويقطع الطعام قطعا مناسبة ، ثم تغرز الشوكة فى القطعة وتؤخذ إلى الفم بنفس اليد اليسرى أولا بأول . أو يتم تقطيع الطعام كله أولا ، ثم تنقل الشوكة إلى اليد اليمنى وتبقى بها حتى يتم تناول الطعام ، بينما توضع السكين على الطبق من أعلى بالعرض .

٥ — لا يستعمل السكين مطلقاً لنقل الطعام إلى الفم . بل للتقطيع أو سند الطعام لحمله على الشوكة أثناء الغرف .

٦ — يجب عدم استعمال أدواتك الخاصة من شوك وملاعق وخلافه فى الغرف من الأطباق الكبيرة ، بل تستعمل قطع الغرف الخاصة .

٧ — فى حالة استعمال الملاحات المكشوفة يستعمل طرف السكين لأخذ الملح منها ، ولا تستعمل أصابعنا مطلقاً .

٨ — لا تترك القطع المستعملة على المفرش مطلقاً بل تكون دائماً على الطبق. فى حالة الانتهاء من تقطيع الطعام بالسكين والرغبة فى تناول الطعام بالشوكة توضع السكين بالعرض أعلى طرف الطبق .



(شكل ٢٥) طريقة وضع الشوكة والسكين بعد الانتهاء من تناول الطعام



(شكل ٢٦) يبين طريقة مزج الجزء الذى ستحمله الشوكة إلى الفم

٩ — لا تترك الملاعق فى الفناجين أو سلطانية الحساء، بل توضع فى الصحن المصاحب لها . إلا فى حالة استعمال طبق عميق بدون وجود صحن مصاحب .

١٠ — عند الانتهاء من تناول الطعام توضع الملاعق والشوك والسكاكين وأيديها جهة اليمين على الطبق بالعرض أى موازية لطرف المائدة كما فى شكل(٢٥) . أما فى حالة الرغبة فى المزيد من الطعام فتوضع القطع طولياً ومتقاطعة .

١١ — ملاحظة هامة : تجنبى تلميع الفضة أو مسح الأطباق على المائدة فى بيوت الناس ، إذا شعرت بلزوم ذلك فى مطعم فحاولى القيام به بطريقة غير ظاهرة .

٨ — كيف نأكل ؟

١ — يجب عدم إحداث صوت أثناء المضغ وعدم فتح الفم وهو ممتلىء بالطعام . كذلك يجب تقطيع الطعام قطعاً مناسبة وتصغيرها بقدر الإمكان فى كل مضغة .

٢ — يحسن عدم خلط أنواع مختلفة من الطعام بعضها مع بعض فى كل الطبق . إن كان ولابد ، فيمزج الجزء الذى ستحمله الشوكة إلى الفم أولا بأول . شكل(٢٦)

٣ — إذا احتجت لشىء لا يمكنك الوصول إليه فلا تقفى وتنحنى لأخذه . بل اطلبى من أقرب شخص إلى هذا الشىء أن يمرره لك ، وهذا بدوره لا يعطيه لك عبر المائدة ولكن يمرره إلى اليمين أو اليسار حتى يصلك .

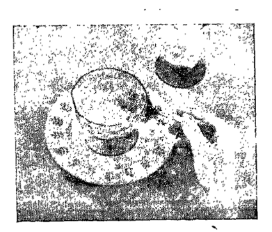
٤ — لا تملئى الشوكة أو الملعقة بأكثر مما تستطيعين وضعه فى فمك دفعة واحدة . أى لا تحملى قطعة كبيرة من الطعام على الشوكة وتقضمى منها على دفعات كذلك الحال فى استعمال الملعقة .

٥ — لتناول الحساء ، إن كانت مقدمة فى طبق عميق ، تغمس الملعقة فى اتجاه بعيدا عنك ، ويشرب الحساء من جنب الملعقة إذا كان الحساء خفيفاً . أما إذا كان مثخناً أو به خضراوات مقطعة أو شعرية، أو ما شابه ذلك ، فيستعمل طرف الملعقة . ويلاحظ عدم إحداث صوت أثنـــاء تناول الحساء ، لا مانع من

تمييل طبق الحساء لأخذ آخر ملعقة فيه ، على أن يميل الطبق بعيداً عنك وليس إلى جهتك .

٦ — إذا قدم الحساء فى سلطانية ، فتشرب بنفس الطريقة على أن تترك الملعقة فى الطبق المصاحب للسلطانية وليس فى السلطانية نفسها .

٧ — إذا قدم الحساء فى فنجان فلا مانع من شرب مرة أو مرتين بالملعقة ، ثم يرفع الفنجان للشرب منه مباشرة . يمكن استعمال الملعقة مرة ثانية لالتقاط الخضروات أو المكرونة المتبقية فى الفنجان ، بعدها يعاد الفنجان إلى الطبق المصاحب وتوضع الملعقة على الطبق ويلاحظ استعمال ملعقة مناسبة فى الحجم للفنجان .



شكل (٢٧) يبين طريقة وضع الملعقة فى الطبق المصاحب لوعاء الحساء

٨ — تغمس الملعقة فى الطعام فى اتجاه الجسم لتناول الأطعمة الرخوة ، خضر — بيوريه — كشك — خبيزة .. إلخ ، ويؤخذ الطعام إلى الفم من طرف الملعقة . هذا ينطبق أيضاً على الأرز والمكرونة فى استعمال الملعقة لتناولها .

٩ — إذا كان الخبز المقدم ساخناً فتقطع قطعة من الزبد وتوضع داخل الخبز لتسيح . أما إذا كان بارداً فتدهن كل قطعة أولا بأول بالزبد .

١٠ — لقطع الخبز إلى قطع صغيرة تستعمل كلتا اليدين ومن الخطأ محاولة تقطيع الخبز بأطراف اليد اليسرى .

١١ — فى حالة عدم وجود سكين على المائدة يمكن استعمال قطعة من الخبز لسند الطعام إلى الشوكة .

١٢ — يمكن غمس العيش فى صلصة الطعام وذلك بتقطيع قطعة مناسبة من الخبز ثم غمرها فى الصلصة ثم رفعها بعد ذلك بالشوكة . لا تغمس أكثر من قطعة خبز واحدة كل مرة .

١٣ — لفرد الزبد على الخبز تستعمل السكين الخاصة ، وفى حالة عدم وجوده تستعمل سكين الأكل . تسند قطعة الخبز المراد دهنها بالزبد إما على طبق الخبز أو على طبق الأكل ، ولكن لا تمسك فى الهواء لدهنها ولا تركن على المفرش كما مبين بالشكل (٢٨).

١٤ — تستعمل الأصابع لتناول البسكوت والكحك والفطيرات على ألا تكون مغطاة بنوع من الحلوى أو الكريمة . وفى حالة الكيك المغطى بالحلوى أو الجاتوه تستعمل الشوكة .

١٥ — الفطيرات المحشوة كالإكلير ووردات الجبن وما شابهها تؤكل بالشوكة.

١٦ — تؤكل الساندوتشات بالأصابع إلا إذا قدم معهـا صلصة فتستعمل الشوكة .



شكل (٢٨) طريقة فرد الزبد على الخبز

١٧ — الفاكهة : تؤكل الفاكهة الطازجة الصغيرة الحجم بأطراف الأصابع مثل العنب ، المشمش ، البلح ، البرقوق .. إلخ . البذور أو النوى يأخذ

من الفم بالإصبعين السبابة والإبهام ويوضع على الطبق ، ولا يصح مطلقاً قذفها من الفم إلى الطبق .

١٨ — البرتقال واليوسفى يقشر ويفصص ثم تأكل الفصوص باليد .

١٩ — التفاح والخوخ والكمثرى تقسم إلى أربعة ثم تقشر وإذا كانت صلبة تؤكل باليد وإن كانت رخوة تؤكل بالشوكة .

٢٠ — إذا قدم البرتقال أو الجريب فروت مقسوما قسمين فيؤكل بالملعقة الصغيرة . أما إذا قدم البرتقال مقشراً ومقطعاً حلقات فيؤكل بالشوكة .

٢١ — يؤكل البطيخ والشمام بالشوكة، وإن قدم بدون تقشير أى شريحة كاملة تستعمل الشوكة والسكين .

٢٢ — الفاكهة المطهوة «خشاف» تؤكل بالملعقة على أن تستخرج البذرة منها قبل تناولها .

٢٣ — المانجو، أسهل طريقة لأكل المانجو هى أن تشق إلى نصفين عرضا ثم تفصل النواة وتؤكل المانجو بالملعقة ، إذا كانت الثمرة كبيرة يمكن تقطيعها إلى شرائح وتقسيمها على الأفراد فى أطباق .

٢٤ — الخضراوات : تؤكل الخضروات عموما بالشوكة ، أما الخضراوات الطازجة مثل الكرفس والجزر والفجل فتؤكل بالأصابع .

٢٥ — البطاطس الشيبس تؤكل باليد أما البطاطس المحمرة فتؤكل بالشوكة.

٢٦ — لامانع من أكل المخللات الصغيرة، كالخيار الرفيع والبصل والزيتون، باليد على أن تبقى نواة الزيتون فى اليد .

٢٧ — يمكن تناول الخضر المطهوة فى صلصة أو المهوكة بالملعقة .

٢٨ — تؤكل السلطة بالشوكة وإن وجدت بها قطع كبيرة كأوراق الخس أو حلقات الطماطم تقطع بالسكين .

٢٩ — الطيور: إذا كنت فى مكان عام أو حفل رسمى فلا يصح مطلقا مسك

قطعة الطيور المقدمة لك باليد . بل اكتفى بالجزء اللحمى الذى يمكنك استخلاصه من العظم بالشوكة والسكين . فى الرحلات أو فى المحيط العائلى لا مانع من مسك الطيور باليد على أن تقطع أولا إلى قطع مناسبة ويستخلص أكبر جزء ممكن من لحمها .

٣٠ — الأسماك تؤكل بالشوكة والسكين الخاصة وإن لم تقدم فاستعملى الشوكة والسكين العادية .

٣١ — شرب السوائل يكون بدون إحداث صوت. ويجب الانتهاء من مضغ ما فى الفم قبل الشرب ، ويحسن مسح الفم بالفوطة قبل شرب الماء .

إذا كان الكوب ، المقدم له عنق أى على شكل كأس فيمسك من العنق والقاعدة بالإبهام والأصبعين التاليين ، السبابة والوسطى . باقى الأصابع تضم داخل بطن اليد.

الكوب العادى يمسك من أسفل بنفس الطريقة .

يمسك الفنجان بيد واحدة ، وذلك بإدخال السبابة فى أذن الفنجان ويضغط بالإبهام على أذن الفنجان من أعلى بينما تسند من أسفل بالإصبع الوسطى .

٣٢ — يجب عدم ترك بقايا فى الطبق ويحسن أن يأخذ الفرد ما يتأكد من أنه يستطيع تناوله ، وإن احتاج إلى كمية أخرى فلا مانع من طلب المزيد ، هذا أفضل من غرف كمية كبيرة يترك جزء منها فى الطبق .

ماذا افعل لو !

س : تناولت طعاما وكان شديد الحرارة ؟

ج : لا تخرجيه من فمك ولا تحدثى أصواتاً تلفت النظر إليك، يمكنك شرب قليل من الماء . وتذكرى أن هذه هى الحالة الوحيدة التى تشربين فيها الماء وفى فمك الطعام .

س : لو وجدت شيئاً غريباً فى الطعام أو لم أستسغ طعم الأكل ؟

ج : حاولى عدم إحداث ما يثير الانتباه أو اشمئزاز الغير . ضعى ما فى فمك على الملعقة أو الشوكة وضعيه على طرف الطبق وحاولى تغطيته بقطعة من الخبز أو أى شىء لإخفائه عن أعين الجالسين ، أما إذا أحسست بجسم غريب فى فمك مثل حصوة أو شوكة ، فأخرجيها بأطراف أصابعك ، وضعيها على جانب الطبق .

س : إذا كان للطعام رائحة غير محببة أو أحسست بطعم فاسد ؟

ج : أتركى الطعام دون أى تعليق ، وعلى ربة البيت أن تكون متيقظة للتعرف على السبب . أما إذا كنت فى مطعم فعليك بلفت نظر الجرسون دون إحداث شوشرة أو ضجة تلفت النظر .

س : لو كان عندى زكام وأردت أن استعمل المنديل أو لو انتابنى سعال ؟

ج : يمكنك استعمال منديلك مع محاولة عدم إحداث صوت مزعج ولا تتأسفى لذلك حتى لا تلفتى النظر .

أما إذا سعلت فيكون فمك مغطى إما بيدك أو بمنديلك ، وإذا كانت النوبة شديدة فيحسن ترك المائدة .

س : هل من الجائز إستعمال نكاشة الأسنان على المائدة ؟

ج : يحسن عدم استعمالها وإذا علق شىء بأسنانك فاذهبى إلى الحمام بعد انتهاء تناول الطعام وقومى بتنظيفها . أما إذا استعملت نكاشة الأسنان على المائدة (خلة تنظيف الأسنان) فيجب تغطية الفم باليد اليسرى بينما تنظفين أسنانك باليد اليمنى .

س : هل من اللائق التعليق على الطعام ؟

ج : إذا قدم إليك شىء لا تحبينه أو لا تأكلينه لأى سبب ، فيكفى أن تعتذرى عن تناوله ، ولكن لا تسترسلى فى شرح أعراض مرضية ، أو ما يسببه طعام معين من أضرار . تأكدى أنه من أسعد لحظات ربة البيت ، وخصوصا من تقوم بالطهو بنفسها ، أن تسمع مديحا على ما تقدمه لضيوفها من أصناف فلا تبخلى عليها بذلك دون مبالغة .

س : متى أغادر المائدة .

ج : لاتغادرى المائدة بمجرد انتهائك من تناول الطعام . بل يحسن الانتظار حتى ينتهى الجميع وعندئذ تبادر ربة البيت بدعوة ضيوفها إلى حجرة الصالون لتناول القهوة أو لمجرد ترك المائدة .

س : هل من الجائز التدخين أثناء تناول الطعام ؟

ج : يحسن الانتظار حتى ينتهى الجميع من تناول الطعام والانتقال إلى الصالون، فى الجلسات العائلية يجوز التدخين حتى ينتهى الجميع من تناول طعامهم على أن يستأذن الشخص الجالسين قبل التدخين .

الفصل السادس

الزيارات

الزيارات مظهر من مظاهر الحياة الاجتماعية ، وتختلف طبيعة الزيارة وفقاً لمناسبتها وموعدها وعلاقة الأشخاص أو قرابتهم .

وللزيارات أصول وقواعد يجدر بنا مراعاتها خاصة فى عصرنا الحديث الذى خرجت فيه المرأة لمعترك الحياة ولم يعد لديها من الوقت ماتضيعه فى مجالسة الزوار وفى أحاديث تافهة .

وللزيارات أهمية كبرى فى تكوين العلاقات وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية ، ولذلك يجب أن تكون الزيارة فترة سعيدة يقضيها كل من الزائر وأصحاب البيت . وإليك بعض النقط التى تراعى فى آداب الزيارة :

١ — يجب إخطار أصحاب البيت برغبتك فى الزيارة للتأكد من وجودهم ومن موافقتهم على الزيارة ولتحديد الموعد المناسب .

أحيانا يصعب الاتصال بمن تريدين زيارتهم ، وعندئذ يمكنك الذهاب للزيارة دون سابق إخطار .

يمكن زيارة الأهل والمقربين والجيران دون سابق اتفاق نظراً لعدم الكلفة بينهم .

٢ — يجب احترام موعد الزيارة المحدد ؛ فلا تذهبي مبكرة عن الموعد ولامتأخرة عنه اتكالا على أن أصحاب البيت موجودون . فاحترام موعد الزيارة يعتبر أهم مظهر لاحترامك لمن تقومين بزيارتهم واحترامك لشخصك .

٣ — إذا لم تستطيعى الوفاء بموعد الزيارة فيجب أن تعتذرى بأى وسيلة ، ويكون الاعتذار فى موعد مناسب وقبل موعد الزيارة لا بعد الموعد .

٤ — تخيرى موعداً مناسباً للزيارات المفاجئة حتى لا تسببى حرجاً لمن تزورين .

٥ — إذا كنت على موعد لزيارة بعض الأصدقاء وفوجئت بضيوف بدون موعد ، فمن الأفضل الاعتذار لضيوفك وأن تذهبى لموعدك ، هذا إذا لم يكن من الممكن الاعتذار للناس المنتظرين ، وعلى الضيوف أن يقدروا ذلك دون أى غضب أو حرج .

٦ — لا تطيلى فى دق الباب ، بل اكتفى بدقة مرة واحدة وانتظرى حتى يفتح لك .

٧ — إذا انتظرت قدوم أصحاب البيت فترة فلا تعبثى بالأشياء الموجودة، يمكنك التطلع إليها لكن دون لمسها .

٨ — لا تفتحى الحجرات الخاصة لمفاجأة أصحاب البيت بل انتظرى حتى يؤذن لك بذلك .

٩ — إذا طالت مدة انتظارك ولم يقبل أحد لاستقبالك ، وكان وقتك لا يسمح بالتأخير ، فيمكنك الانصراف بعد ترك بطاقة اعتذار مبينة عليها سبب تسرعك . وينبغى أن يكون السبب عذراً هاماً .

ومن جهة أصحاب البيت فليس من اللائق ترك الضيوف فترة طويلة دون استقبالهم ، ومن المفضل الترحيب بهم ثم الاستئذان لإكمال لبسك أو إتمام شىء كنت تقومين به ، هذا إذا كانت الزيارة دون سابق موعد ، أما إذا كان هناك موعد سابق فليس من اللائق مطلقاً عدم استقبال الضيوف بمجرد وصولهم .

١٠ — ليس من اللائق استقبال الزوار بملابس النوم إلا فى حالة المرض.

١١ — تسأل ربة البيت ضيوفها إن كانوا يلبسون معاطف، إذا كان أحدهم يرغب فى خلع معطفه ، عندئذ تأخذه لتعليقه حتى يحين موعد الانصراف .

١٢ — يحسن عدم اصطحاب الأطفال فى الزيارات إلا إذا وجد فى البيت أطفال من نفس سنهم .

١٣ — تجنبى المبالغة فى السلام والترحيب سواء كنت ضيفة أو مضيفة فإن المبالغة فى أى شىء غير مستحبة .

١٤ — يجب مراعاة ظروف أصحاب البيت فى إطالة مدة الزيارة أو تقصيرها ، كما يجب عدم الإلحاح فى إبقاء الضيوف مدة أطول فربما لديهم من الأسباب ما يضطرهم للنزول .

الحفلات او الاجتماعات :

قد تدعو أسرة ما عدداً كبيرا من أصدقائها لمناسبة ما أو لمجرد التزاور كما هى العادة عند بعض العائلات فى تخصيص يوم للاستقبال . يوم الاستقبال عادة متبعة فى كثير من الأسر ؛ وهى أن تخصيص كل أسرة يوماً معيناً إما أسبوعياً أو شهرياً ، وليكن مثلا يوم الأحد من كل أسبوع أو أول يوم خميس من كل شهر . فى هذا اليوم تستعد الأسرة لاستقبال أصدقائها بدون سابق دعوة حيث أن الأصدقاء والمعارف يعلمون بهذا الموعد .

من مميزات هذه العادة :

١ — ضمان وجود أصحاب البيت وتوقعهم للزيارة .

٢ — يعتبر هذا اليوم فرصة لمقابلة مجموعة كبيرة من الأصدقاء فى وقت واحد .

٣ — تقوم ربة البيت بمجهود موحد لاستقبال ضيوفها فتظهر بالمظهر اللائق أمامهم بدلا من الزيارات المفاجئة والمتقطعة .

٤ — تحديد يوم للاستقبال يعطى ربة البيت فرصة الاستعداد لاستقبال ضيوفها والترحيب بهم كما يجب .

٥ — يوم الاستقبال يوفر كثيرا من الوقت حيث أن استقبال عدد كبير من الأصدقاء يتم فى وقت واحد .

ومن مساوئه :

١ — تحويل فكرة يوم الاستقبال من يوم للقاء الأصدقاء والتمتع بصحبتهم إلى مباراة بين الأسر فيما يعدونه لهذا اليوم ومايقدمونه لضيوفهم ومحاولة المقارنة بين الأسر المختلفة .

٢ — ازدحام البيت بالضيوف مما قد لا تستوعبه الحجرات أو الامكانيات الأخرى من فناجين أو أكواب ... إلخ .

٣ — تحتاج ربة البيت لمن يعاونها للترحيب بهذا الجمع الكبير والقيام بخدمتهم .

٤ — قد تهمل ربة البيت أحد الزوار نتيجة لانشغالها بالآخرين مما قد يسىء للعلاقات .

التعارف فى الاجتماعات :

تهتم كتب الاتيكيت كثيرا بهذا الموضوع اهتماماً يظهر أن التعارف مشكلة معقدة لها قواعدها الدقيقة الهامة . والواقع أن تطور مجتمعنا إلى البساطة والواقعية يبعدنا كل البعد عن هذه التعقيدات ، فلا نهتم منها إلا بحقيقة واحدة هى وجوب تعريف كل شخص موجود فى الاجتماع أو فى الحفل بباقى الموجودين وتعريفهم به ، مع عدم تجاهل السن أو المركز أو الأهمية .

وإليك بعض القواعد العامة :

١ — يذكر اسم الشخص الأهم أو الأكبر أولا .

٢ — يتبع ذلك ذكر اسم الشخص المراد تقديمه للشخصية الأولى .

٣ — فى حالة تساوى المراكز والأهمية تقدم الأنوثة وكبر السن على الآخرين ، وتتقدم الأنوثة على كبر السن فى حالة تقديم امرأة صغيرة السن إلى رجل أكبر سنا .

وعادة يتم التعارف بين الأصدقاء بدون تفخيم أحدهما ؛ فمثلا عند مقابلتك لصديقة لك وأنت بصحبة صديقة أخرى تقولين عندما يتصافحان :

ليلى حسن — مرفت توفيق

أو دى ليلى حسن — دى مرفت توفيق

أو تذكرين اسم أقرب الصديقتين إليك بدون اسم الأب أولا هكذا :

ليلى هذه هى (دى) مرفت توفيق .

٤ — إذا أردت أن تكونى أكثر رسمية فتقولين :

آنسة ليلى ممكن أقدم لك الآنسة مرفت توفيق .

٥ — إذا كانا رجلا وامرأة فيذكر اسم المرأة أولا ودائماً يقدم الرجل للمرأة لا العكس ، مثلا :

مدام بثينة أقدم لك الأستاذ فلان .

٦ — عند تقديم الزوج أو الزوجة :

يقدم الزوج زوجته باسمها ، أو بكلمة زوجتى مع عدم ذكر ألقاب فيقول الرجل مثلا عند تقديم زوجته :

بثينة ، أقدم لك الأستاذ فلان .

أو أستاذ فلان هل قابلت زوجتى ثم ينظر إلى زوجته قائلا (هذا هو) الأستاذ فلان .

وتتبع نفس الطريقة بالنسبة لتقديم الزوجة لزوجها .

٧ — عند تقديم فرد واحد إلى جماعة تتخطى المراكز والجنس فنقول ؛ السيدة فلانة (اسم المراد تقديمها) ثم نتبعه بذكر أسماء الحاضرين بالترتيب حسب أماكنهم .

أو قد تذكر أسماء الحاضرين بالترتيب أولا ، وفى النهاية يذكر اسم الشخص المراد تقديمه .

٨ — عند تقديم زوجين معاً لزوجين آخرين تقولين :
الأستاذ فلان وحرمه
الدكتور فلان وحرمه
أو تذكر أسماؤهم دون ألقاب مثلا : علية وحمدى — ليلى وفهمى .

٩ — عند تقديم الأطفال وليس المقصود هنا الأطفال الصغار فحسب ، بل ينطبق الكلام على الأبناء جميعاً فتقولين لصديقتك مثلا :
ليلى ، هذا ابنى (حسام) ثم تقولين للطفل هذه مدام فلانة .

١٠ — لتقديم أصدقائك لوالديك تقولين :
ماما ، أقدم لك سعاد محمد .
أو بابا ، هذه سعاد محمد زميلتى .

هل تقديم المعارف واجب فى كل مناسبة ؟

التقديم واجب فى كل الحالات التى ستتاح الفرصة فيها للأفراد بتجاذب الحديث أو التواجد فى مكان واحد لفترة تستدعى الكلام بعضهم مع بعض .

أما إذا قابلت صديقة فى الطريق وكان معك صديقة أخرى لاتعرفها، فلاداعى الوقوف لتقديمهم بعضهم لبعض إلا إذا كانت الوقفة ستطول وستتبادلين الكلام .

فى الحفلات الكبيرة لا داعى لتقديم كل شخص لكل الحاضرين ، فيكفى تعريفه لمجموعة من الحاضرين ليقضى وقته فى صحبتهم .

عند اصطحاب صديقة لحفلة أنت مدعوة لها فلاتقومى بتقديمها إلاالأصحاب البيت وعليهم هم تقديمها للحاضرين كلهم أو بعضهم .

متى يقدم الشخص نفسه بنفسه ؟

١ — إذا كان قد سبق لك مقابلة الشخص فى مناسبة ما ولكن يبدو أنه لا يتذكرك تماماً فعندئذ تقدمين نفسك قائلة :

أنا فلانة وقد تقابلنا فى مناسبة كذا من قبل . فهذا يعطى الفرصة للتذكر والربط. ويجب ألا نلجأ لفزورة هل تتذكرين من أنا ؟

٢ — إذا كنت فى حفلة كبيرة وجاءت جلستك إلى جوار شخص لا تعرفينه . فيمكنك تقديم نفسك بقولك أنا فلانة (الاسم كامل) فيقدم الشخص نفسه مع تحية بسيطة .

٣ — يمكنك تقديم نفسك لأصدقاء والديك ممن تعتقدين أنهم لم يتعرفوا عليك لتغير شكلك أو لأنك كبرت ، ولكنك تعرفينهم . عندئذ تقدمين نفسك قائلة : مدام ليلى أو طنط ليلى أنا فلانة بنت الأستاذ فلان أو بنت السيدة فلانة.

هل يجب الوقوف فى كل مرة يقدم لك فيها شخص ؟

على الرجل أن يقف لمقابلة من يقدم له من الجنسين وعليه أن يصافح الرجال ، أما النساء فيكتفى بتحية برأسه مع كلمة بسيطة ، إلا إذا مدت السيدة يدها فعليه مصافحتها .

يمكن الاكتفاء بإيماءة خفيفة بالرأس بدلا من المصافحة بالأيدى ، خاصة إذا كان العدد كبيراً .

اما المرأة فلا تقف لتحية من يقدم لها من الرجال أو النساء ، بل تمد يدها لمصافحتهم وهى جالسة . ولكن يجب عليها الوقوف لمصافحة الكبار فى السن من الجنسين .

أما ربة البيت أو صاحبة الدعوة فعليها أن تقف لمصافحة كل شخص قادم سواء كان رجلا أو امرأة صغيراً أم كبيراً .

الزياره فى المناسبات الخاصة

١ — زيارة المريض

عند الذهاب لزيارة مريض يجب اتباع ما يأتى :

١ — يجب الاستفهام قبل الزيارة إذا كان فى مقدور المريض استقبال الزوار . وإذا كان ممكناً فيجب المبادرة بأداء هذا الواجب على أن تتكرر الزيارة تبعاً لمدة المرض ، وقرابة الشخص المريض للزائر .

٢ ــ إذا كان المريض متعباً فلا داعى لسؤاله عن صحته بل يكتفى بسؤال المشرفين عليه عن حالته حتى لا نضطره للكلام مما قد يتعبه . وحتى إن كانت صحته تسمح بالكلام فلا داعى للاطالة فى الحديث عن مرضه بل يغير الحديث لمواضيع أخرى .

٣ ــ يحسن عدم إطالة مدة الزيارة لشخص مريض سواء كان بالبيت أو بالمستشفى لأنه يكون محتاجاً للراحة .

٤ ــ تقديم أو إرسال هدية بسيطة للمريض تعبير طيب عن شعور الشخص حتى لو لم يقم بزيارة المريض بنفسه .

٥ ــ يجب احترام مواعيد الزيارة للمريض بالمستشفى ومراعاة عدم ازدحام الحجرة بالزوار فى وقت واحد .

٦ ــ يجب عدم أخذ مأكولات للمريض إلا إذا طلب الطبيب المعالج ذلك، ولكن يمكن أخذ بعض الحلوى أو الفاكهة كهدية للمريض ويجب التأكد أولا أنه يستطيع تناولها .

٧ ــ لا تتوقعى أن يقدم لك أى مشروبات أو مأكولات أثناء زيارة المريض إلا إذا كانت الزيارة لأم جديدة . عندئذ توزع الحلوى على الزوار .

٨ ــ يجب خفض الصوت وعدم إحداث ضجة تقلق راحة المرضى ، حتى لو كانت صحة من تزورين تتحمل ذلك فهناك غيره ممن قد يزعجهم الضجيج .

٩ ــ لا تكونى آخر من يخرج من حجرة المريض . دعى فرصة لأهله المقربين أن يتحدثوا معه حديثاً خاصاً قبل مغادرة الحجرة .

١٠ ــ يحسن عدم زيارة المريض أو الأم الحديثة فى أول يوم إلا الأقارب . ولا يعتبر هذا تقصيراً بل إن الأم الحديثة تكون فى أشد الحاجة للراحة فى اليوم الأول بعد الوضع .

١١ ــ يستحسن عدم زيارة المريض إذا كنت تشعرين بمبادىء أو أعراض

مرضية كالأنفلونزا مثلا ، لحتى إن كان ذلك لا يضر من تزورين ، فقد يضر غيره من المرضى .

١٢ ـــ يجب عدم اصطحاب الأطفال لزيارة المرضى وخاصة فى المستشفى .

٢ ـ زيارة العزاء

إذا كانت علاقتك بأهل المتوفى قريبة ومتينة كالأهل مثلا فيجب الذهاب للعزاء فى اليوم الأول مباشرة . أما إذا كانت علاقة صداقة أو جيرة ، فيحسن الانتظار لليوم الثانى حتى لاتزيد من ارتباك أهل المتوفى بكثرة الزوار .

جرت تقاليدنا على ارتداء اللون الأسود عند الذهاب للعزاء ويحسن احترام هذه التقاليد ، أما إذا لم تتوافر لديك ملابس سوداء مناسبة (نقصد بمناسبة أن تكون بسيطة وغير لامعة أو ملابس كوكتيل) ، فالذهاب بلون غامق كالرمادى أو الكحلى أو البنى يؤدى نفس الغرض. وعلى أهل المتوفى عدم انتقاد ذلك ، فذهابك بهذه الملابس خير من عدم الذهاب نهائيا .

يجب تجنب الصراخ والبكاء الزائد الذى قد يثير أهل البيت ويزيد من آلامهم بل يحسن تهدئة الأهل ببعض الكلمات الطيبة أو السكوت والصمت .

تقتضى ظروف الحياة فى عصرنا الحديث الابتعاد عن المبالغة فى إقامة المآتم ومظاهر الحزن ، وبالتالى المبالغة فى مشاركة أهل المتوفى بالزيارات المتكررة إلا إذا كانت الرابطة والعلاقة قريبة وتوجب ذلك .

٣ - زيارة التهنئة

وتكون بين الأقارب والأصدقاء فى المناسبات المختلفة من التهنئة بخطوبة أو زواج أو مولود جديد أو نجاح أو ترقية ... وغيرها .

يجب الذهاب للتهنئة بكل تلك المناسبات فى موعد قريب من حدوثها أى فى ظرف ١٥ يوماً من وقوع النبأ السار . . . لا تنتظرى دعوة للذهاب للتهنئة ،

إلا إذا كانت الدعوة خاصة بيوم الاحتفال بإحدى هذه المناسبات ، ولا تذهبي بدون دعوة فى هذا اليوم .

تؤخذ هدية تلائم المناسبة التى تهنئين بها وبقدر علاقاتك بمن تهنئين ، وإذا تعذر عليك الذهاب بنفسك للتهنئة فيجب إرسال كارت أو تلغراف للتهانى ، على أن تذهبي بنفسك بمجرد استطاعتك ذلك .

يجب تقديم الشكر لكل من يؤدى زيارة العزاء أو التهنئة . ويكون ذلك بزيارة خاصة لتقديم الشكر شخصيا . أو قد يكتفى بإرسال خطاب شكر أو نشر شكر عام فى الجرائد كما يحدث فى حالة العزاء .

اتيكيت الحديث

إن من أهم ما يميز المجتمعات المتحضرة عن غيرها ، بعض القواعد والأصول التى سنها الانسان المتحضر ، فقد شذبت المدنية طباعه ، وأوجدت له القوانين والتقاليد والشرائع التى تنظم وترتب تصرفاته وسلوكه . وإذا نحن راقبنا جماعة من الناس يتحدثون ، لتمكنا من الحكم على مدى رقيهم ، ودرجة ثقافتهم . فالحديث هو مرآة الشخصية التى تفصح عن طباع وأخلاق وثقافة وأدب المتحدث .

لذلك اهتم الباحثون فى شئون المرأة بسن بعض القواعد والأصول التى يتحتم على كل امرأة أن تهتدى بها ولا تحيد عنها ، حتى تظهر بالمظهر اللائق ولتحافظ على أنوثتها وصفاتها المفروضة . وسنجمل فيما يلى بعض هذه القواعد لتكون مرشداً وموجهاً لكل من تقرأ هذا الكتاب .

اولا : صوت المراة :

خلق الله حواء ومنحها صفات الرقة والأنوثة ، وميزها عن الرجل بصوت رقيق حنون . وعلى المرأة أن تحافظ على هذه الصفة ولا تتخلى عنها ، فتلاحظ دائماً أن تتكلم بصوت منخفض هادىء بلا مبالغة . فالمرأة تتخلى عن أنوثتها إذا هى تكلمت أو ضحكت بصوت عال . وقد وصفت المرأة المهذبة منذ قديم الزمن ، بأنها تغض الطرف ، وتخفض الصوت .

ونحن نؤمن أن هناك من الظروف ما يحتم على المرأة التكلم بصوت عال ؛ كأن تكون محامية أو مدرسة أو ما شاكل ذلك ، ولـكن يكون ذلك أثناء العمل فقط ، أما فى الحياة العامة فعليها التزام الهدوء والرقة فى نبرات الصوت .

ومن المهم جدا أن يكون الـكلام مفهوما ، فلا تكلف فى بعض الألفاظ ادعاء للرقة أو تقليدا للـكنة أجنبية ، ويجب أن تنطق الـكلمة كاملة من حرفها الأول إلى حرفها الأخير . ويمكن التدريب على الالقاء الواضح وعلاج بعض عيوب الـكلام ، بمحاولة القراءة بصوت عال مسموع والتأكد من أن مخارج الحروف واضحة وسليمة . بتكرار المحاولة يمكن التغلب على أى خطأ فى النطق أو فى الكلام .

ثانيا : لغة الحديث :

على المرأة دائما أن تراقب ما تلفظ به أثناء حديثها . فتتخير الأسلوب السهل وتبتعد عن التعقيد فى طريقة الـكلام . وعليها كـذلك اختيار الألفاظ المناسبة لـكل مقام توجد فيه ، فلا تسمح لنفسها بالتلفظ بألفاظ خارجة فى مجال عام ، أو تتحدث بكلمات لها أكثر من معنى مما قد يسوء فهمه ويحرف لمعان غير مستحبة ، خاصة إذا كان المجتمع الذى تتحدث فيه خليطاً من نساء ورجال .

وقد قال الله تعالى « ... فلا تخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض وقلن قولا معروفا » .

وتحاول بعض السيدات أحيانا التباهى بعلمهن وثقافتهن فيستعملن ألفاظا علمية ، أو أسلوبا معقدا ، لمجرد الاعلان عن العلم والمعرفة ، ولا يصح ذلك فى غير المجال المناسب .

كما تخلط بعض المتحدثات بين لغتهن الأصلية ولغة أخرى أجنبية لنفس السبب السابق ، وإن دل ذلك على شىء فإنما يدل على الحداثة وعدم الذوق ، خاصة إذا وجد بين الموجودين من لا يعرف تلك اللغة الأجنبية . وإذا صدرت من المتحدثة كلمة بلغة أجنبية دون قصد ، فعليها تفسيرها بلغتها الأصلية فى باقى الحديث .

يجب أن يكون أسلوب المرأة مهذبا رقيقا ينم عن أدب واحترام ، ويدفع من تحدثهم على احترامها ومبادلتها نفس الأسلوب فى الحديث .

ثالثا : طريقة الحديث :

١ — إذا وجدت فى مجتمع ما فعليك بالاشتراك فى الحديث بالقدر المناسب حتى لا تتهمى بالسلبية أو الانطوائية ، على أن تشترکى فى الموضوعات التى يمكنك المناقشة والحديث فيها فقط .

٢ — لا تحاولى السيطرة على المجموعة ولا تتحدثى طوال الوقت . إعط الفرصة لغيرك للمشاركة فى الحديث . وعلى ربة البيت اللبقة مراعاة عدم حدوث ذلك بين ضيوفها .

٣ — يجب أن تكون موضوعات الحديث عامة وتهم معظم الموجودين ، ولا تطيلى الحديث عن نفسك أو عن مشاكلك الخاصة .

٤ — ليس من اللائق أن ينفرد شخصان بالحديث معا وبصوت منخفض وسط مجموعة ، فالأسرار تؤجل لما بعد ، وقد يفسر ذلك على أنه كلام عن شخصية من الحاضرين أو الحاضرات فى المجموعة . قد يجوز ذلك إذا كان العدد كبيرا كحفلة استقبال أو عرس مثلا .

٥ — إذا تحادث شخصان على انفراد وسط مجموعة وضحكا بصوت عال فيحسن توضيح سبب الضحك للجميع لمنع سوء تفسير هذا الضحك .

٦ — من أهم آداب الحديث أن نستمع للشخص المتحدث . وأن نتأكد أن من نحادثه يستمع إلينا .

٧ — يجب عدم مقاطعة حديث بين مجموعة من الأفراد ، بل يجب الانتظار حتى انتهائهم من الحديث أو توقفهم فى لحظة مناسبة .

٨ — إذا كان الحديث فى ندوة عامة أو مناقشة فيجب الاستئذان بالكلام أولا ، وأن تنظم المناقشة حتى لا يتكلم أكثر من شخص فى وقت واحد .

٩ — يجب عدم التحدث فى الموضوعات والمسائل الشخصية فى الأماكن العامة بصوت مسموع ، كايحدث فىالمواصلات العامة أو عند الكوافير أوغيره، كما يحسن تجنب ذكر أى أسماء يدور الحديث بشأنهم فى هذه الأماكن منعاً لسوء استغلال الاسم ، أو يتواجد من يعرف هذه الشخصيات مما يسىء للبعض .

١٠ — كونى مقتصدة فى حديثك ولا تتطوعى بإجابة سؤال إلا إذا وجه إليك شخصيا تفاديا للإحراج . ولا تجيبى إلا عن علم .

١١ — لا تكثرى من الاشارة بيديك ، أو بتقاطيع وجهك أثناء الحديث فهذا يفقدك احترامك ووقارك .

رابعا : الحديث التليفونى

يستعمل التليفون أساسا فى المكالمات والاتصالات الضرورية سواء لعمل أو لواجب اجتماعى . ولكن قد يسىء البعض استعمال التليفون فى محادثات طويلة غير ضرورية مما يضيع الكثير من الوقت ، ويكلف الدولة أموالا طائلة .

وإذا افترضنا ضرورة استعمال تليفون المصالح الحكومية والمؤسسات والشركات لأغراض ومصالح العمل فقط ، واعتبرنا استغلال تليفون حكومى فى مكالمات وأغراض شخصية عملا غير لائق ، إلا إذا اضطرتنا الظروف لذلك ، إذا افترضنا ذلك ، فسنقصر كلامنا هنا على المكالمات المنزلية .

١ — يجب تخير الوقت المناسب بالنسبة للأسرة وإذا كان الأمر ضرورياً ولا بد من مكالمة فى موعد غير مناسب ، فيجب الاعتذار عن ذلك وتوضيح السبب.

٢ — عند طلب رقم تليفون اتركى الجرس يدق فترة ولا تتسرعى فى قطع الاتصال ، فقد يتواجد أفراد الأسرة فى مكان بعيد عن التليفون ، أو فى الحمام مما يؤخرهم فى الرد .

٣ — يجب تحية من يرد على مكالمتك أولا ثم طلب من تريدين مكالمتها ، وإذا سئلت عن شخصيتك فعليك بالافصاح عن اسمك بدون تفخيم أو ألقاب إلا إذا كان ذلك إسما للشهرة .

٤ — إذا طلبت رقما غير المقصود عن طريق السهو أو الخطأ ، فيجب الاعتذار وتوضيح أنها غلطة ، وليس من الضرورى سؤال من يرد عليك عن اسمه أو رقم تليفونه .

٥ — يجب عدم الإطالة فى الحديث أكثر من اللازم ، مما قد يمنع شخصا آخر من الاتصال وقد يكون لأمر هام .

٦ — عليك بالتأكيد من أن محدثتك لديها من الوقت ماتضيعه فى حديث تليفونى ، وإلا فعليك بإنهاء المكالمة .

٧ — إذا طال الحديث التليفونى أكثر مما تتوقعين فعليك بالاعتذار وطلب إنهاء المكالمة موضحة السبب باختصار .

٨ — على طالب المحادثة إنهاؤها وليس من اللائق أن ينهيها الطرف الثانى إلا فى الحالة السابق ذكرها فى رقم (٧) .

الفصل السابع

المحافظة على اثاث البيت وادواته

مع خروج المرأة للعمل أصبحت تشارك الرجل فى القيام بمسئوليات الاعباء الوظيفية المختلفة ، ولكنها لم تتخل عن وظيفتها الأساسية ، وهى الإشراف على الأعمال المنزلية والقيام بدورها كأم وربة بيت .

وإذا حاولنا حصر الأعمال المنزلية التى يجب أداؤها لتوفير حياة سعيدة ، وعش هادىء للأسرة لوجدناها كالآتى :

- تنظيف الحجرات والأثاث والأدوات .
- إعادة ترتيب وتنسيق الحجرات بعد كل استعمال .
- إعداد الأسرة وجعلها معدة للاستعمال دائما .
- إعداد الأكلات اللازمة والمناسبة لأفراد الأسرة .

- تقديم الوجبات المختلفة ،
- غسل البياضات والملابس الشخصية وإجراء أى إصلاحات متطلبة بها .
- غسل الأوانى والأدوات المنزلية والعناية بها .
- التخلص من القاذورات والفضلات بالطرق الصحية السليمة .
- تنظيف الدواليب وترتيبها وجعلها معدة للغرض المستعملة من أجله .
- العناية بالأطفال (فى حالة وجودهم) صحياً ونفسياً وتربوياً .. إلخ .

وعلى ربة الأسرة القيام بجميع تلك الأعمال السابق ذكرها ،سواء أكان ذلك

دون مساعدة أحد ، أو بمساعدة أطفالها ، أو رب الأسرة ، أو بمساعدة شغالة أو أكثر حسب إمكانيات الأسرة .

وفى أى من هذه الظروف فإنه يتحتم على ربة الأسرة أن تضع تخطيطا تنظم به أعمالها المختلفة ، وتوازن بين مواردها واحتياجاتها . هذا التخطيط من شأنه أن ييسر لها القيام بكل تلك المسئوليات فى نظام ويسر ، ودون إرهاق أو إجهاد . ومما يسهل عملية التخطيط هذه ؛ أن تقسم ربة الأسرة الأعمال المنزلية ، وفقاً لظروفها الخاصة وظروف أسرتها إلى أعمال يومية ، وأعمال أسبوعية ، وأعمال موسمية أو سنوية .

وقبل الكلام عن توزيع العمل بالمنزل ، يجب أن نتوقف لحظة لنتعرف على علاقة كل من هذه الأعمال بالطاقة البشرية ، وذلك لمحاولة توفير الطاقة والوقت ، وتجنب التعب والاجهاد .

فمن المعروف أن الأعمال المنزلية تستلزم طاقة وجهداً ممن يقوم بأدائها ، وإن اختلف الناس فى مقدار ما يشعرون به من تعب ، ومقدار ما يتمتعون به من طاقة .

ومن المهم جداً أن تحاول ربة الأسرة اتباع أساليب تبسيط خطوات العمل وذلك لكى توفر طاقتها ومجهودها . ومن العوامل التى تساعد على تجنب التعب أثناء القيام بالأعمال المنزلية ما يأتى :

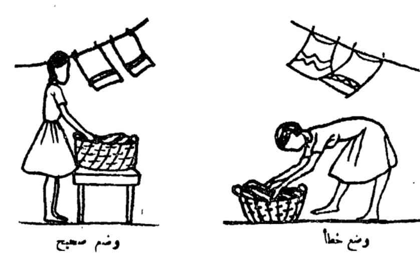
١ - مراعاة الشروط الصحيحة لارتفاعات الأسطح المختلفة من مناضد وأحواض وأرفف وخلافه . لأن عدم مناسبة الارتفاعات للشخص القائم بالعمل يؤدى إلى آلام فى الظهر ، وتعب فى المفاصل ، وبالتالى للإرهاق الشديد . وفيما يلى إليك بعض الرسوم التى توضح تلك الارتفاعات :



(شكل ٢٩) يبين أقصى ارتفاع للارفف



(شكل ٣٠) نسبة ارتفاع أسطح العمل فى المطبخ



وضع صحيح   وضع خطأ

(شكل ٣١) طريقة نشر الملابس



وضع صحيح   وضع خطأ

(شكل ٣٢) ارتفاع المنضدة والكرسى أثناء العمل والشخص جالس

وقد أجريت عدة أبحاث فىهذا المجال كان من نتيجتها أن ألسب الارتفاعات بالنسبة لشخص متوسط القامة كالآتى :

مكان العمل	الارتفاع عن الأرض (بالسنتيمتر)
الحوض	٨٢
منضدة لتحضير الأطعمة	٨٠
حامل الكى والشخص واقف	٨٢
حامل الكى فى حالة الجلوس أثناء العمل	٦٠
منضدة تستعمل للخياطة	٦٠
اقصى ارتفاع للأرفف	١٨٠
الأرفف السفلى لا تقل عن	٤٥
ارتفاع كرسى العمل	من ٤٥ : ٥٠

٢ ــ مراعاة توافر التهوية السليمة فى مكان العمل خاصة فى المطبخ . وفى مكان الغسل والكى نظراً لوجود الحرارة والأبخرة الناتجة عن تلك العمليات .

٣ ــ توافر إضاءة طبيعية أو صناعية كافية فى مكان العمل ، حتى لا يتسبب ضعف الإضاءة فى إجهاد البصر وتعب الأعصاب ، مما قد يؤدى إلى عدم إتقان العمل .

٤ ــ مراعاة العمل والشخص جالس بقدر الامكان . أما فى حالة الوقوف فيجب مراعاة ألا تكون الأرض صلبة مثل الأسمنت أو البلاط ، وإن كانت كذلك ، فيحسن تغطيتها بالمشمع ، أو الوقوف على قطعة مسطحة من الخشب أثناء العمل . كما يجب تجنب الوقوف مدة طويلة ، لأن ذلك يؤدى إلى آلام فى الأرجل والظهر ، ويحسن ارتداء حذاء ذى كعب عريض متوسط الارتفاع .

٥ — مراعاة القواعد السليمة عند تخزين أدوات المنزل ، فتوضع بحيث يسهل رؤيتها وتناولها ، وبالنسبة للقطع الثقيلة الوزن ، فيلاحظ حفظها فى أرفف منخفضة يسهل الوصول إليها .

٦ — يحسن استعمال أدوات وأجهزة سهلة التنظيف ، كذلك تستعمل الأسطح التى يسهل تنظيفها ولا تثبت بها البقع كالفورميكا والرخام ، والمشمع ، خاصة فى الأسطح التى يكثر استعمالها .

تخطيط الأعمال المنزلية

لكل أسرة طريقتها الخاصة فى توزيع الأعمال المنزليـــة المختلفة ، حيث أن توزيع تلك الأعمال يختلف تبعا لعدد الحجرات الموجودة بالمنزل ، وطريقة تأثيثها كذلك يختلف تبعاً لعدد أفراد الأسرة ، وأعمارهم ، بل وميولهم ورغباتهم وتتوقف طريقة توزيع الأعمال المنزلية أيضا على وقت ربة الأسرة ومواعيد عملها إن كانت ربة بيت عاملة ، كما أن للأدوات والممتلكات نصيباً هاماً فى هذا التأثير . ولا ننس ما لإمكانيات الأسرة المادية والبشرية من أهمية ، كذلك ما تحصل عليه من مساعدات خارجية فى القيام بتلك الأعمال . ومهما كان الأمر فيجب على ربة البيت أن تضع تخطيطا لمواعيد القيام بكل عمل من الأعمال المنزلية . هذا التخطيط يساعد على إنجاز الأعمال المختلفة فى أقل وقت وبأقل مجهود ممكن .

ومن الأعمال المنزلية ما يؤدى يومياً ومنها ما يؤدى أسبوعياً ، والبعض الآخر قد لا تحتاج لأدائه إلا موسميا أو سنويا كما سبق ذكره .

وإليك نموذجا لتقسيم العمل على أيام الأسبوع فى إحدى الأسر :

السبت : أعمال يومية + غسيل (يعد فى اليوم السابق) .

الأحد : أعمال يومية + تنظيف حجرة المعيشة .

الإثنين : أعمال يومية + تنظيف حجرة النوم رقم (١) .

الثلاثاء : أعمال يومية + تنظيف حجرة المائدة .

الأربعاء : أعمال يومية + تنظيف حجرة النوم رقم (٢) .

الخميس : أعمال يومية + تنظيف المطبخ .
الجمعة : راحـــة + إعداد الملابس للغسل
أما الأعمال اليومية فيمكن حصرها فيما يلى (فى أسرة بها أطفال) :
الاستيقاظ وإيقاظ الأطفال .
إعداد وتقديم الإفطار .
خروج الأطفال للمدرسة وكذلك خروج الأب لعمله .
بدء ترتيب حجرات النوم (يمكن البـــدء فى هذه الخطوة عند الاستيقاظ من النوم) .

إنهاء ترتيب حجرات النوم .
جمع الملابس اليومية للغسل وترتيب الحمام .
ترتيب المطبخ وغسل الصحون .
ترتيب حجرات المنزل المختلفة .
البدء فى إعداد طعام الغداء .
فترة راحة (قراءة الصحف أو مشاهدة التليفزيون) .
تكملة إعداد الغداء .
إعداد المـائدة
العناية بالمظهر الشخصى .
تقديم وتناول الغداء .
غسل الصحون وإعادة ترتيب المطبخ .
راحـــة .
نشاط عائلى ومساعدة الأطفال فى الدروس .
إعداد وتقديم العشاء .
غسل الصحون وترتيب المطبخ .
مساعدة الأطفال فى الاستعداد للنوم وتحضير ملابسهم لليوم التالى .
نشاط عائلى للأفراد الكبار .

هذه القائمة من الأعمال اليومية قد تنظم بطرق مختلفة تبعا للعوامل السابق ذكرها ... وقد تجمع ربة الأسرة بين عمليتين فى وقت واحد ، وقد تلغى بعض هذه العمليات ... ومهما كان الأمر ، فيجب على ربة البيت تخطيط ما لديها من أعمال بالطريقة التى تمكنها من عدم إغفال أو إهمال جانب منها ، وبالطريقة التى توفر لها طاقتها ووقتها .

إلى جانب هذه القائمة من الأعمال توزع ربة البيت الأعمال المنزلية الأسبوعية أو الموسمية بحيث تتجنب وضع الأعمال التى تتطلب وقتا طويلا فى يوم واحد مثلا ، أو تجمع عملين يتطلبان مجهوداً جسميا كبيراً وهكذا .

العناية بالمنزل ونظافته

تعتبر العناية بالمنزل بما فيه من أثاث ومفروشات من أهم وظائف ربة البيت فعليها تقع مسئولية تنظيم وتخطيط القيام بهذا العمل ، ثم مراقبة التنفيذ ، والإشراف على كل ما يتضمنه هذا العمل من مسئوليات . ونظافة البيت لا تقل قيمة عن تصميمه وتأثيثه ، بل قد تتقدم فى الأهمية لما لها من أثر على صحة ونفسية ساكنيه .

والمقصود بنظافة البيت ليس فقط العناية بما فى داخل الحجرات من أثاث وفرش ، وإنما تشمل العناية بالمسكن من الداخل والخارج ، أى بما يحيط بالمسكن من حدائق وشوارع و . . و . . . . إلخ . بل إن مسئولية نظافة الحى بأكمله تعتبر مسئولية مشتركة بين سكان هذا الحى . فعليهم مساعدة الدولة فى المحافظة على جمال ونظافة بلدهم ، كما أن عليهم المحافظة على الممتلكات العامة وصيانتها .

يتضح من جدول تقسيم الأعمال السابق أن العناية بنظافة المنزل تشمل جميع الحجرات لما لكل منها من أهمية خاصة ، ولم يقتصر الاهتمام على الظاهر منها فقط ، كحجرة المعيشة أو الصالون بل امتد هذا الاهتمام إلى المطبخ والحمام وحجرات النوم وغيرها .

وقبل الكلام عن طريقة تنظيف كل حجرة من حجرات المنزل على حدة ، سنجمل فيما يلى طرق العناية بكل ما هو مشترك فى تلك الحجرات من خامات

ومواد تدخل فى صناعة المبنى نفسه أو الأثاث أو الفرش .

الأرضيات

تتوقف طرق تنظيف الأرضيات والعناية بها على المادة التى تصنع منها ،وعلى مايتوافر من أدوات ومواد التنظيف اللازمة ، وتصنع الأرضيات من موادمختلفة قد يكون من أهمها :

البلاط :

وتوجد منه أنواع مختلفة كالأسمنت والموزايكو والسيراميك والقيشانى . وتعتمد نظافة البلاط بأنواعه المختلفة على الاحتفاظ بنعومة السطح ولمعانه . لذلك ينظف يومياً بكنسه بفرجون ناعم للتخلص من الأتربة ، ثم يمسح بالماء ويجفف.

أما التنظيف الأسبوعى أو نصف الشهرى فيكون بدعك البلاط بالفرجون الخاص مع استعمال الماء والصابون، ثم يشطف جيداً عدة مرات لإزالة أثر الصابون منعاً للانزلاق ، أو قد يستعمل المزيج الخاص ، وسيأتى ذكر طريقة عمله فى باب الصناعات المنزلية . بعد شطف البلاط يجفف جيداً ويمكن دهن البلاط فى الأماكن البعيدة عن البلل بكثرة ، بورنيش الأرضية ثم تلميعه كالأرضيات الخشب ، فيكتسب لمعة محببة. وتعمل طبقة الورنيش هذه على حماية سطح البلاط من الاتساخ ويقتصر تنظيفه اليومى على مجرد تلميعه بفوطة ناعمة .

أما البلاط المهمل أو شديد القذارة فيمكن تنظيفه بدعكه بقطعة من الحجر المخصص لهذا الغرض (حجر جلى البلاط) وفى حالة وجود بقع تدعك بالحجر ، أو تعالج بأحد المحاليل الكيمائية كحامض الأكساليك بعد تخفيفه بالماء حتى لا يضر الأيدى .

الرخام :

وقد قل استعماله حالياً فى صناعة الأرضيات نظراً لغلو ثمنه ،ولكن قد نجده فى بعض المنازل ، أو يستعمل فى عمل السلالم والممرات ، كذلك يستعمل لتغطية الأرفف والمناضد وبعض قطع الأثاث .

يعامل الرخام معاملة البلاط مع ملاحظة تجنب رطم أشياء ثقيلة عليه مما يؤدى إلى كسره . كذلك نتجنب استعمال المواد الخداشة أو المواد المذيبة فى تنظيفه ، المواد الحمضية ، كالليمون والخل . لما تأثير سىء على الرخام حيث تذيب الطبقة السطحية التى تتكون من كربونات الكالسيوم . لذلك نلاحظ عدم ترك مواد حمضية التأثير على الرخام فترة طويلة ، وقد يستعمل الليمون أو الخل لإزالة بقع الصدأ على الرخام وعندئذ يجب إزالتها بسرعة وغسله وتجفيفه . ترك الرخام مبللا بالماء فترة طويلة يذهب من لمعته ، لذلك يجب تجفيفه جيداً باستمرار .

ينظف الرخام يومياً بكنسه بفرشاة ناعمة لإزالة الغبار . وقد يمسح بالماء ويجفف . أما تنظيفه الكلى فيكون بدعكه بأحد مساحيق التنظيف الناعمة أو المزيج الخاص ، ثم غسله بالماء والصابون ثم يشطف جيداً ويجفف ، قد تدهن المناضد والأرفف الرخام بقليل من الورنيش السائل ، ثم تلمع جيداً لإزالة أى أثر الورنيش .

الاخشاب :

يفضل استعماله فى كثير من الحجرات لمنظره الجميل ولما يعطيه من دفء للحجرات بعكس البلاط والرخام . أخشاب الأرضية أنواع عديدة من أهمها :

(ا) الخشب العادى أى ألواح الخشب (السويدى) بدون دهان .

(ب) خشب سويدى مدهون ورنيش .

(حـ) خشب الباركيه بأنواعه المختلفة .

(د) خشب سويدى أو باركيه مدهون بالبلاستيك .

أولا : الخشب العادى

وهو أقل أنواع أخشاب الأرضية قيمة وأصعبها فى المحافظة على نظافته ، ولذلك قل استعماله جداً . ينظف يومياً بكنسه بالفرجون الناعم لإزالة الغبار . أما أسبوعيا فيغسل بالماء الدافىء والصابون مع استعمال فرشاة دعك البلاط ، مع ملاحظة أن يكون دعك الألواح فى اتجاه نسيج الخشب نفسه حتى لا تجرح ألياف الخشب ويتلف . يشطف بماء دافىء ويجفف جيداً .

ملاحظة : بقاء الخشب مبللا لفترة يؤدى إلى انتفاخ ألياف الخشب وبالتالى إلى تشققه وتلفه .

ثانيا : الخشب السويدى المدهون والباركيه

ويعتبران أكثر أنواع أخشاب الأرضية انتشاراً ، ويتميزان بلمعة محببة وإن كانا يحتاجان لعناية فائقة ومجهود كبير للمحافظة على نظافتهما .

يكنس الخشب يوميا بالفرجون الناعم لإزالة الغبار ، ثم يلمع بقطعة نسيج صوفى ويكون الدعك على شكل دائرة .

يدهن الخشب بورنيش الأرضية الخاص مرة كل أسبوع أومرة كل أسبوعين تبعا لدرجة استخدام الحجرة ، يترك الورنيش على الخشب فترة ، ثم يلمع بالفوطة الصوف لإزالة أثر الورنيش ولإعطائه لمعة وبريقا .

إذا اتسخ الخشب بشكل واضح أو حدثت به بقع ، فيجب كشط الطبقة السطحية من الخشب وما عليها من ورنيش ، ثم إعادة طلائه بالورنيش من جديد . لكشط الخشب تستعمل آلة خاصة تدار باليد أو بالكهرباء وقد يكتفى باستعمال زيت التربنتينا مع سلك كشط الباركيه الخاص .

ملاحظة : إذا توفرت آلة تلميع الأرضيات الكهربائية فتستعمل فى دهن الخشب وتلميعه ، فهى توفر الكثير من الوقت والجهد ، كما أن نتائجها طيبة للغاية .

ثالثا : الخشب المطلى بطبقة من البلاستيك

ويكون إما من النوع السويدى (ألواح) أو خشب الباركيه ، لا يطلى هذا النوع بالورنيش وإنما يغطى بطبقة من البلاستيك السائل ، هذه الطبقة من البلاستيك تحمى الخشب من البلل أو القذارة عموما ، ثم هى تجعل تنظيفه والعناية به عملية سهلة . وأهم من كل هذا فإنها تعطى الخشب لمعة وبريقاً جذاباً .

ينظف الخشب المطلى بالبلاستيك بتلميعه يومياً بفوطة ناعمة أو قطعة نسيج كستور . لتنظيفه تنظيفاً كلياً ، يغسل بالماء المذاب فيه قليل من المنظف (بديلات

الصابون) ، ثم يشطف ويجفف ، ثم يلمع بالفوطة الناعمة . تكرر هذه العملية مرة كل أسبوعين أو مرة كل شهر حسب الحاجة .

الأسقف والجدران

تختلف طرق العناية بالأسقف والجدران تبعاً للمواد المستعملة فى طلائها وتغطيتها . ويختلف الطلاء أو طرق تغطية الجدران تبعاً للإمكانيات المادية المتوافرة للأسرة ، وتبعاً لرغبات وميول الأفراد . تختلف كذلك باختلاف نوع الحجرة واستعمالها ، ويمكننا تقسيم الجدران تبعاً لذلك إلى :

١ — جدران مغطاة بالمصيص .
٢ — جدران مغطاة بالجير .
٣ — جدران مغطاة بالغراء .
٤ — جدران مغطاة بالزيت : (ا) الزيت اللامع .
(ب) الزيت غير اللامع (المط) .
٥ — جدران مغطاة بالبلاستيك .
٦ — جدران مغطاة بالمرايا .
٧ — جدران مغطاة بالورق .
٨ — جدران مغطاة بالرخام
٩ — جدران مغطاة بالقيشانى .
١٠ — جدران مغطاة بالخشب .

وفيما يلى طريقة العناية بكل نوع :

الجدران المغطاة بالمصيص :

تنظف بإزالة الأتربة باستعمال الفرجون الناعم . إذا ظهرت بها بقع فيمكن إزالتها بدعكها بورقة صنفرة ناعمة . يمكن غسل الجدران المصيص ، إذا احتاج الأمر ، بالماء والصابون ثم شطفها بقطعة نسيج مغموسة فى الماء ، مع مراعاة ضرورة الإسراع فى إتمام العملية .

الجدران المغطاة بالجبس أو الغراء :

تنظف بإزالة الأتربة أولا بأول باستعمال الفرجون الخاص ، أما إذا اتسخت وظهرت بها بعض البقع فيجب إعادة طلائها من جديد وذلك بإزالة طبقة الطلاء القديمة وإضافة طبقة أخرى جديدة . تحتاج الجدران المغطاة بالجبس أو بالغراء لإعادة بياضها مرة كل سنة أو كل سنتين حسب درجة استهلاك الحجرات ونظافة استعمالها .

الجدران المغطاة بالزيت بنوعيه :

يزال الغبار أولا بأول . تغسل من آن لآخر بالماء البارد والصابون ثم تشطف وتجفف جيداً .

الجدران المغطاة بالبلاستيك :

تلمع يومياً بفوطة ناعمة لإزالة الغبار العالق بها . تغسل من آن لآخر بالماء والصابون ثم تشطف وتجفف ويمكن تلميعها بالبلاستيك السائل .

الجدران المغطاة بالمرايا :

تزال الأتربة يومياً بفوطة ناعمة . تنظف أسبوعياً بغسلها بالماء المضاف إليه قليل من الإسبرتو أو بالاسبرتو فقط ، تجفف وتلمع بالورق أو بقطعة نسيج تيل (حتى لا تترك وبره على المرايا) .

الجدران المغطاة بالورق :

يزال الغبار يومياً بفوطة ناعمة . توجد بعض الأنواع التي ظهرت حديثاً يمكن غسلها بالماء والصابون وعندئذ تعامل معاملة الجدران المغطاة بالزيت .

الجدران المغطاة بالرخام :

تعامل معاملة الأرضيات الرخام .

الجدران المغطاة بالقيشاني :

وتكون عادة في الحمامات ودورات المياه . تنظف بغسلها بالماء والصابون

باستعمال لوفة ، وقد تستعمل مساحيق التنظيف لإزالة البقع . تشطف بالماء ثم تجفف جيداً . يجب الاهتمام بتنظيف مكان التصاق مربعات القيشانى بعضها ببعض لأنها تكون عرضة لتجمع القذارة .

النوافذ

تصنع النوافذ من إطار من الخشب أو المعدن ، ثم ألواح الزجاج الذى إما أن يكون زجاجا شفافا سادة ، أو زجاجا مصنفرا ، أو محببا . يغطى الزجاج من الخارج الشباك الخشب (الشيش) ، وفى حالة عدم وجوده يستعان بالشيش المعدنى ويركب من الداخل .

التنظيف اليومى للنوافذ :

يزال الغبار من النوافذ باستعمال فوطة أو فرجون قصير ليتخلل ثنايا الخشب ويمسح الزجاج من الداخل والخارج بفوطة ناعمة . أما الشيش المعدنى فيمسح من الأتربة باستعمال فوطة ناعمة أو قد تستخدم ملحقات المكنسة الكهربائية لامتصاص الأتربة من النوافذ .

التنظيف الأسبوعى للنوافذ :

يغسل خشب الشيش بالماء والصابون باستعمال الفرجون ، ثم يشطف ويجفف . بعد تمام جفافه يلمع بقطعة نسيج مغموسة فى زيت التربنتينا أو الجاز . ينظف الإطار الخشبى المحيط بالزجاج كلما اتسخ بغسله بالماء والصابون ، إلا إذا كان مطليا باللاكيه الأبيض ، فينظف بالاسبيداج والماء ويشطف جيداً ثم يجفف ، يلمع الإطار الخشبى بعد تمام جفافه بكريم تلميع الأثاث أو أحد الورنيشات الخاصة .

يلمع الزجاج بالماء والاسبرتو ، أو بمزيج تنظيف الزجاج الخاص ، ثم يجفف جيداً .

ينظف الشيش المعدنى كلما اتسخ بمسحه بالماء والصابون ثم يشطف ويجفف، قد يستعان على ذلك بارتداء جورب أو قفاز مستهلك فى الأيدى ، فتغمس اليد

اليمنى فى الماء والصابون وتمرر على شرائح الشيش المعدنى ، بينما تقوم اليد اليسرى ، فى نفس الوقت ، بعملية التجفيف . وهى طريقة عملية توفر الكثير من الوقت وتعطى نتائج جيدة .

الأبواب

تصنع الأبواب الخارجية عادة من الخشب المدهون بالورنيش ، وتصنع أبواب الحدائق ومداخل العمارات من الحديد المطروق والمدهون بطلاء زيتى ، كما تصنع أبواب الحجرات والفراندات من الزجاج المحاط بإفريز من الخشب المطلى بالزيت .

تنظف الأبواب يوميا من الغبار ، وتنظف أسبوعياً كما فى النوافذ . الأبواب الحديد تمسح بقطعة نسيج مغموسة فى الجاز ، هذا إذا لم تكن مطلية بالزيت ، أما إذا كانت مغطاة بطبقة من طلاء زيتى فتنظف حسب لون الزيت ، وتلمع بورنيش الأثاث .

مصادر الإضاءة

ويقصد بها النجف والأباجورات بأنواعها . يصنع النجف من مواد وخامات مختلفة لعل من أهمها ، النجف الكريستال — النجف المعدن — النجف البلاستيك — النجف الصينى أو الزجاج . أما الأباجورات فتتكون من القاعدة ثم الغطاء ، وتصنع قواعد الأباجورات من ، النحاس — الرخام — البلاستيك — الصينى — الفضة — الحديد المطلى — الخشب . . . وغيرها . ويصنع غطاء الأباجورة من أحد المواد الآتية ، القماش بأنواعه — الورق المقوى — البلاستيك — المعدن المطلى .. وغيرها .

ولتنظيف أى مصدر للاضاءة يزال الغبار باستعمال ريشة التنظيف أو ملحقات المكنسة الكهربائية . ويلاحظ مسح لمبات الكهرباء نفسها ، لأن تراكم الغبار عليها يضعف قوة الضوء الصادر منها .

أما التنظيف الكلى لمصادر الإضاءة فيكون أولا ، برفع الاتصال الكهربائى

حتى تتجنب حدوث أى صدمة كهربية . ثم تفك كل الأجزاء التى يمكن فكها وإعادتها بسهولة ، وتنظف حسب نوعها كالآتى :

الكريستال : يغسل بالماء الدافىء المضاف إليه الاسبرتو وذلك لإزالة مايتجمع عليه من بقع ، ولإعطائه لمعة وبريقاً . وإذا تعذر فك وحدات الكريستال فتمسح وهى مكانها بقطعة من القطن مبللة بالإسبرتو . تجفف جيدا وتعاد إلى أماكنها .

تمسح لمبات الكهرباء بفوطة مبللة بالماء ثم تجفف . إذا وجدت قطعاً معدنية فتلمع حسب نوعها .

البلاستيك : يغسل بماء دافىء وصابون ثم يشطف ويجفف . يعاد إلى مكانه وتنظف باقى النجفة كما سبق ذكره فى الكريستال .

النجف المعدن : تفك كل الأجزاء الممكن فكها وتلمع بالصقال المناسب لنوعها ثم تعاد إلى أماكنها .

الصينى والزجاج : يعامل معاملة البلاستيك .

قاعدة الأباجورة المعدن : تدهن بالصقال المناسب لنوعها ، إذا كانت فضة أو نحاسا أو غيره ثم تلمع جيدا .

قاعدة الأباجورة الصينى أوالزجاج أوالبلاستيك: تمسح بقطعة نسيج مغموسة فى ماء وصابون ثم تشطف وتجفف .

قاعدة الأباجورة الخشب : تدهن بورنيش الأثاث وتلمع بفوطة ناعمة . وقد تطلى بطبقة من البلاستيك لتعطيها لمعة وعندئذ تلمع بالفوطة الصفراء .

الحديد أو المعدن المطلى: يمسح بفوطة مبللة بالماء والصابون مع مراعاة عدم الدعك بشدة حتى لا نزيل طبقة الطلاء . يجفف جيدا وقد يلمع بكريم أو ورنيش الأثاث .

غطاء الأباجورة القماش : يزال ما عليه من غبار باستعمال فرشاة ناعمة . إذا

حدثت به بقع تمسح بالبنزين مع وضع قطعة من النشاف من الداخل لامتصاص البنزين المذاب فيه البقعة .

إذا كان النسيج من الأنواع التى يمكن غسلها دون الحاجة إلى كيها ، مثل النايلون أو الداكرون وغيرها .. فيمكن مسح غطاء الأباجورة بقليل من رغوة الصابون ثم شطفها وتجفيفها .

غطاء الأباجورة البلاستيك : يمسح من الداخل والخارج بالماء والصابون، ثم بالماء ثم يجفف .

غطاء الأباجورة الورق : يزال ما عليه من غبار من الداخل والخارج ، بعض أنواع الورق يمكن غسلها كالبلاستيك تماماً ، ولكن يجب التأكيد من إمكانية ذلك أولا .

تمسح الأسلاك الموصلة للنجفة أو للأباجورة (بعد نزع الاتصال الكهربائى) بقطعة نسيج مبللة بالماء ثم تجفف جيداً .

يجب الكشف عن سلامة التوصيلات الكهربائية من آن لآخر وإصلاح أو استبدال ما يستهلك منها .

تنظف مفاتيح النور حسب نوعها ؛ فإن كانت من البلاستيك تغسل بالماء والصابون ثم تجفف . وإن كانت من المعدن الأبيض فتدعك بالماء والإسبيداج ، أما إذا كانت من النحاس فتلمع بصقال النحاس ، ويجب مراعاة الإقلال من الماء جداً عند تنظيف مفاتيح النور حتى لا تحدث صدمة كهربية لمن يقوم بالتنظيف .

فرش الأرض

تختلف فرش الأرض التى تستعمل فى الحجرات المختلفة تبعاً لعدة عوامل لعل من أهمها : الإمكانيات المادية، ونوع الحجرة وكيفية استعمالها، كذلك توافر نوع معين من فرش الأرض ، ويمكننا أن نقسم فرش الأرض إلى :

١ — السجاد والبسط والكليم .

٢ — المشمع بأنواعه .

٣ — الحصير بأنواعه .

٤ — منتجات البلاستيك الحديثة .

٥ — المشايات اللوف .

وليس المجال هنا للتفرقة بين تلك الأنواع المختلفة أو التمييز بينها وإنما يهمنا فقط طرق العناية بها وتنظيفها .

السجاد والبسط والكليم :

يزال الغبار منها يوميا وذلك باستعمال مكنسة السجاد الخاصة ، وتصنع عادة من قش الأرز ، ويلاحظ أن يكون الكنس فى اتجاه وبرة السجادة . أما فى التنظيف الأسبوعى فيرفع السجاد من مكانه إلى الفراندة أو الحديقة وينفض بضرب السجاد على الوجهين. إذا توفرت مكنسة كهربائية فتستعمل أسبوعيا ولا داعى لرفع السجاد من مكانه. السجاد لايحتاج لغسل طالما حافظنا عليه نظيفا. وأزلنا أى بقعة تحدث به أولا بأول . إذا دعا الأمر لغسل السجاد فيمكن إرساله للمحلات المختصة بذلك ، أما إذا أريد غسله فى البيت فيغسل بدعك السطح بقطعة نسيج مغموسة فى ماء دافىء مذاب فيه بشر صابون وقليل من النوشادر (أو بديلات الصابون) ، ثم شطفه بنفس الطريقة بماء بارد مضاف إليه قليل من الخل لتزهية الألوان . بعد ذلك يجفف بنفس الطريقة بقطعة نسيج جافة لامتصاص أى بلولة من السجاد . يترك فى مكان هاو حتى يجف تماما . يلاحظ أن دعك السجاد يكون فى اتجاه الوبرة وأن تنظف السجادة جزءاً جزءاً حتى لاتترك كلها مبللة لفتر طويلة .

بعض قطع السجاد الصغيرة المصنوعة من القطن أو من بقايا الاقمشه أو من النايلون يمكن غسلها غسلا عادياً فى ماء دافىء وصابون ثم شطفها بماء فاتر ، ثم تجفيفها . ويلاحظ فى هذه الحالة ضرورة التأكد من ثبات ألوان السجادة أولا .

المشمع بأنواعه :

ينظف يومياً بإزالة الغبار بفرشاة ناعمة ثم يلمع مثل الباركيه . ينظف أسبوعياً بأن يغسل بماء دافىء وصابون باستعمال إسفنجة ناعمة وأن يكون الدعك على شكل دائرى . ثم يشطف بماء بارد ويجفف تماما . بعد تمام جفافه يدهن بالورنيش (ويفضل ورنيش الأرضية السائل) ، يترك الورنيش على المشمع فترة ، ثم يلمع جيدا بالفوط الناعمة أو بالموب إن وجدت .

الحصير بأنواعه :

يكنس يوميا لإزالة الأتربة، من آن لآخر يغسل الحصير بماء دافىء وصابون ثم يشطف بماء بارد مضاف إليه ملح لتقوية السمار المصنوع منه الحصير . يترك ليتساقط منه الماء ثم يجفف . يلاحظ عدم نقع الحصير فترة طويلة فى الماء فهذا يضعف السمار .

فرش الأرض البلاستيك :

وتوجد على شكل مربعات البلاط وتلصق متجاورة لتغطى مساحة معينة ، أو تكون على شكل المشمع بألوانه المختلفة . فى كلتا الحالتين تعامل معاملة المشمع .

المشايات اللوف :

وتستعمل لمسح الأرجل عند عتبة الباب ، أو يستعمل النوع الخفيف منها لفرش الممرات . وهى تتشرب الكثير من الأتربة ، ولتنظيفها تقلب على ظهرها ويضغط عليها بالأرجل فيتساقط ما بها من غبار . إذا اتسخت يمكن غسلها بنقعها فى ماء دافىء وصابون ، ورجها عدة مرات حتى يتخللها الماء والصابون، يغير الماء عدة مرات حتى تنظف تماماً . تشطف ويصفى ما بها من ماء ، وتترك فى مكان هاو حتى تجف تماما .

الأثاث

إذا أردنا التكلم عن طرق العناية بأثاث البيت ، فلابد لنا من محاولة تقسيم المواد التى تدخل فى صناعة الأثاث ثم معالجة كل نوع على حدة . ويمكننا تقسيم الأثاث إلى :

١ ـ أثاث من الخشب بأنواعه المختلفة :

(ا) خشب موجنه	(ب) خشب أرو
(ج) خشب زان	(د) خشب ورد
(ه) خشب سيكامور	(و) خشب أبنوس
(ن) خشب موسكى	(ز) خشب أبيض

وغيرها من أنواع الأخشاب المختلفة .

عند استعمال هذه الأخشاب فى صناعة الأثاث تطلى أو تلمع بطبقة من الورنيش الخاص ، أو تدهن باللاكيه كما فى خشب الموسكى ، أو الخشب الأبيض . وقد يغطى الأثاث الخشبي بطبقة من الفورميكا .

٢ ـ أثاث منجد : ويكون التنجيد بالقطن ، أو باستعمال السوست ، أو يستعمل المطاط أو الكاوتشوك فى حشو الأثاث المنجد . ويغطى الأثاث المنجد بالقماش أو بالمشمع ، أو بالجلد .

٣ ـ أثاث من الخيزران أو البامبو : ويستعمل غالباً فى المدخل ، أو فى الحدائق والفراندات ، وإن وجدت بعض الحجرات الكاملة من البامبو ؛ كحجرات المائدة ، أو حجرات الأطفال .

٤ ـ أثاث من الحديد المطروق : وتصنع منه الكراسى والمناضد ، وبعض الأرفف وغيرها من قطع الأثاث ، ويكون عادة مدهونا بطبقة من اللاكيه بألوان مختلفة .

٥ ـ أثاث من البلاستيك : وهو حديث الظهور فى الأسواق ، صنعت منه بعض الكراسى والمناضد والأرفف . بل ظهر فى الخارج أثاث لبيت كامل بما فيه من جدران وأسقف وأثاث كلها من البلاستيك . يستعمل البلاستيك كطلاء خارجى للأثاثات الخشبية مما يعطيها لمعة وصيانة . كذلك استعملت حبال البلاستيك المختلفة

الألوان ، فى عمل كراسى ومناضد وبعض قطع الأثاث الخفيفة . والتنظيف اليومى لأى من هذه الأثاثات ينحصر فى إزالة الغبـــار ، وتلميعها تلميعا سطحيا . أما التنظيف الكلى فيختلف تبعاً للمادة المستعملة .

فبالنسبة للأخشاب المدهونة بالورنيش : تدهن بورنيش الأثاث مع الدعك لإزالة أى بقع بها ، يترك الورنيش عليها فترة ثم يلمع بفوطة ناعمة ، إذا وجدت بها قطع معدنية كالمقابض والأيدى فتلمع حسب نوعها ، الأثاث الخشب المطلى بطبقة من البلاستيك يلمع بدون استعمال الورنيش أو يدهن بالورنيش الخاص .

الأخشاب المدهونة باللاكيه : تغسل بالماء والصابون (بديلات الصابون) ثم تشطف وتجفف ، مع مراعاة عدم الدعك بشدة حتى لا تزيل طبقة الدهان ، تلمع بعد ذلك بكريم الأثاث . أما اللون الأبيض ، فيغسل بالماء والإسبيداج ، لأن الصابون يعمل على إصفرار اللون الأبيض ، تشطف جيـداً بالماء ثم تجفف وتلمع كالسابق .

الأخشاب المغطاة بالفورميكا : يمكن غسلها بالمـاء والصابون ثم شطفها وتجفيفها .

الأثاث المنجد : يجب المحافظة عليه من الاتساخ لأنه يصعب تنظيفه . ويحسن عمل كسوة خارجية من البلاستيك الشفـــاف ، أو من قماش يسهل غسله وكيه . كما يجب المحافظة على الأساس المنجد من سوء الاستعمال فنتجنب الوقوف على الكراسى المنجدة ، أو وضع أشياء ثقيلة عليها مما يفقدها شكلها ونضطر لإعادة تنجيدها ، يجب الاهتمام بإزالة الأتربة وخاصة من الأركان والثنايا ، ويفيد جداً إستعمال المكنسة الكهربائية لأنها تمتص ما بداخل القطعة المنجدة من أتربة .

إذا كانت الطبقة الخارجية للأثاث المنجد من المشمع ، فيمكن غسله بالماء والصابون ثم شطفه وتجفيفه . وإذا كانت من الجلد فتدهن بورنيش من لون مناسب وتلمع جيداً للتخلص من أى أثر للورنيش . أما إذا كانت من القماش فتنظف تنظيفاً سطحياً بالبنزين . وقد تستعمل رغوة الصابون الجافة مع فرشاة

ناعمة ، والدعك بخفة ، مع العمل بسرعة حتى لا يمتص القماش الرغوة . تزال الرغوة ويجفف مكانها وتترك فى مكان هاو حتى تجف تماما .

أثاث الخيزران أو البامبو : يحافظ عليه من حرارة الشمس الشديدة فهى تؤدى إلى جفافه وتشققه . يغسل من آن لآخر بالماء الدافىء والصابون مع استعمال فرشاة ناعمة ومراعاة الدعك فى اتجاه ألياف الخيزران ، ثم يشطف بماء بارد ، ثم يجفف ويترك فى مكان هاو حتى يجف تماماً . يمكن تلميعه بورنيش الأثاث لإعطائه لمعة ووقايته من الأتربة .

إذا كان الخيزران مدهونا باللاكيه فيعامل معاملة اللاكيه .

أثاث من الحديد المطروق (فير فورجيه) وغالبا يدهن بطبقة من اللاكيه وعلى ذلك يعامل معاملة اللاكيه فى تنظيفه .

أثاث البلاستيك : تتجنب استعمال الماء الساخن والمواد المذيبة فى تنظيفه . يغسل بماء دافىء وصابون ثم يشطف ويجفف ، غالبا لايحتاج إلى تلميع .

أثاث مغطى بالبنور أو الزجاج : يحافظ عليه من الكسر ، وينظف بالماء المضاف إليه قليل من الإسبرتور ثم يجفف ويلمع .

المرايا : تنظف كالبنور ، والزجاج مع المحافظة على خلفية المرآة من البلولة حتى لا تتلف . يعاد طلاء المرآة كلما احتاج الأمر .

البراويز والصور

قلما تخلو حجرة من حجرات البيت من بعض الصور ، وتختلف طريقة تنظيف الصور تبعاً لنوع البرواز المستعمل . أما العناية بالصور فتتلخص فى الآتى:

١ - تزال الأتربة من واجهة الصورة وخلفها أولا بأول .

٢ - يجب التأكد من سلامة خيط تعليق الصورة ومتانته ، وأن يغير مكان إرتكازها من فترة لأخرى .

٣ ــ الصور المكشوفة ، أى بدون زجاج ، تمسح بفرجون ناعم وتتجنب لمسها بالأيدى حتى لا تتسخ .

٤ ــ ينظف برواز الصورة من آن لآخر تبعاً لنوعه كالآتى :

البرواز المذهب : يمسح بقطعة مبللة بالماء وقليل من النوشادر لتزهية اللون المذهب ، يجفف ويلمع . يعاد طلاء البرواز كلما احتاج الأمر .

البرواز الخشب : يدهن بورنيش الأثاث ويلمع بفوطة ناعمة .

البرواز المعدن : ينظف حسب نوعه ويستعمل الصقال أو المزيج المناسب لنوع المعدن مع مراعاة تنظيف أثر الصقال جيداً .

البرواز القطيفة : ينظف بالفرجون ثم يمسح بقطعة نسيج مغموسة فى البنزين، يترك فى مكان هاو حتى تتطاير رائحة البنزين .

البرواز الجلد : يدهن بورنيش الأحذية من لون مناسب ، يترك فترة ليتشرب الورنيش ثم يلمع جيداً .

الفصل الثامن

تنظيف حجرات المنزل

وبعد أن انتهينا من معرفة طرق تنظيف كل محتويات المنزل ، سنستعرض فى هذا الفصل الخطوات التى تتبع عند تنظيف كل حجرة على حدة . هذا التسلسل فى الخطوات جاء نتيجة لدراسات عملية ، ومقارنة طرق مختلفة فى سبيل الوصول إلى أسهل وأسرع تلك الطرق . وقد تختلف الظروف فى بعض الأسر مما يحتم ضرورة تغيير هذا النظام ، ولكن نتائج الأبحاث العملية أثبتت أن تخطيط وتنظيف وترتيب الحجرات المختلفة فى البيت على النحو التالى ، يؤدى إلى أحسن النتائج وأسرعها .

وعند الكلام عن تقسيم الأعمال المنزلية ، أوضحنا أن على ربة البيت توزيع وتقسيم هذه الأعمال على أيام الأسبوع بما يتفق وطاقتها على العمل وما يتسع له وقتها . وقد تتبع الأسرة إحدى طريقتين :

(ا) أن تنظف كل حجرات البيت تنظيفاً يومياً ، وتنظف حجرة واحدة منها تنظيفاً كاملا .

(ب) أن تنظف كل الحجرات تنظيفاً يومياً ، على أن ينظف جزء واحد أو قطعة أثاث واحدة فى كل حجرة تنظيفاً كلياً .

التنظيف اليومى لحجرة النوم :

١ — تفتح النوافذ والستائر .

٢ — ترتب الملابس على المشجب ، ويجمع ما يراد غسله منها .

٣ — يهوى فرش السرير إما بوضعه على حافة النافذة أو على كرسيين متقابلين، يفضل تعريض فرش السرير للشمس كلما أمكن .

٤ — يكنس السجاد وكذلك الأرضية .

٥ — يزال الغبار من النوافذ والأثاث .

٦ — يعاد ترتيب السرير .

٧ — تلمع الأرضية إن كانت مدهونة .

٨ — تغلق النوافذ وتسدل الستائر .

طريقة ترتيب السرير :

١ — تفرد الملاءة على السرير بحيث تتدلى من الجوانب ، مع ملاحظة وضع الطرف ذى الثنية العريضة جهة الرأس ، والطرف ذى الثنية الرفيعة جهة الأرجل، (تسمى هذه الملاءة ملاءة الفرش) .

٢ — توضع الوسائد فى مكانها .

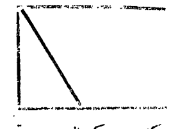
٣ — تفرد ملاءة الغطاء وتميز بأنها أطول من ملاءة الفرش، وعادة تكون مطرزة . تفرد بحيث تعلو حوالى نصف متر فوق الوسائد ويكون التطريز جهة الوسائد وظهر الملاءة لأعلى .

٤ — تفرد البطاطين أو اللحاف أو الكوفرتة ، حسب الفصل من السنة ، بحيث تصل إلى ثلثى الوسائد . يقلب طرف الملاءة الزائد من الجهة العليا (الطرف المطرز) على البطانية .

٥ — يطوى الجزء المدلى من الملاءة جهة الأرجل تحت الحشية (المرتبة) ، ثم يطوى الطرفان الجانبيان مع ملاحظة تكوين أركان منتظمة على شكل مثلث .

٦ — يفرد مفرش السرير بحيث يتدلى من الجانبين أو من ثلاثة جوانب حسب نوع السرير .

٧ — توضع الوسائد الصغيرة .



(شكل ٢٣) ركن السرير بعد ترتيبه

يلاحظ عند ترتيب السرير أن تحاول المشتغلة تقليل عدد مرات الدوران حوله وذلك باتباع الطريقة المبسطة وهى : أن تبدأ العمل من أحد الجوانب ، توضع الملاءات والبياضات اللازمة على كرسى مجاور ، على أن تطوى طيا طوليا عند الكى . تؤخذ الملاءة الأولى ويفرد نصفها ، تسوى أركان النصف العلوى ثم الركن الأسفل من السرير ، تكرر العملية مع ملاءة الغطاء وكذلك البطاطين ثم مفرش السرير . تجهز الوسائد وتوضع على الجانب المفروش من السرير . عندئذ تنتقل إلى الجهة الأخرى من السرير وتكرر نفس الطريقة مع وضع الوسائد مكانها. هذه الطريقة توفر الكثير من الخطوات والوقت فيمكن القيام بها فى ظرف ثلاث دقائق .

التنظيف الاسبوعى لحجرة النوم :

تحتاج حجرة النوم لعناية فائقة فى تنظيفها تنظيفا أسبوعيا . وفيما يلى ترتيب طريقة التنظيف :

١ — يهوى فرش السرير والحشايا فى الشمس إن أمكن ، ويكون ذلك فى الفراندة أو فى الحديقة على حبال أو على كراسى مرتفعة حتى يتخللها الهواء .

٢ — ترفع السجاجيد وتنقل إلى الخارج ، كذلك تنقل قطع الزينة ، وقطع الأثاث السهلة الحمل .

٣ — تنفض الستائر وترفع لأعلى .

٤ — ينظف السقف والجدران حسب نوعها مع مراعاة الاهتمام بالأركان والزوايا .

٥ — تنظف النوافذ والأبواب .

٦ — تنظف ملة السرير حسب نوعها ، فإن كانت من المعدن تدهن بالجاز ، وإن كانت من الخشب فترش بمسحوق مبيد الحشرات .

٧ — تكنس الأرض وتترك الحجرة حتى يهبط الغبار .

٨ — تنظف قطع الأثاث الصغيرة وقطع الزينة خارج الحجرة كذلك تنفض السجاجيد والحشايا .

٩ — تنظف المرايا الموجودة بالحجرة ، وكذلك البللور الذى يغطى بعض قطع الأثاث إن وجد .

١٠ — تعاد الحشايا ويكمل فرش السرير .

١١ — تمسح الأرض أو تلمع حسب نوعها .

١٢ — يلمع أثاث الحجرة ويعاد كل شىء إلى مكانه ، أو يغير من نظام وطريقة ترتيب الحجرة حسب الرغبة .

١٣ — تغلق النوافذ وتسدل الستائر . ترش الحجرة بالفليت وتقفل .

تنظيف حجرة المائدة

التنظيف اليومى :

١ — تفتح النوافذ وترفع الستائر .

٢ — تكنس الارضية أو تلمع حسب نوعها .

٣ — يزال الغبار من الأثاث وقطع الزينة الموجودة بالحجرة .

٤ — يغير ماء الزهور ويعاد تنسيقها .

٥ — تغلق النوافذ وتسدل الستائر .

التنظيف الاسبوعى :

١ — تفتح النوافذ وتنفض الستائر وترفع .

٢ — ينقل إلى خارج الحجرة كل ما يمكن حمله ، مثل الكراسى والسجاجيد وقطع الزينة من زهريات وخلافه .

٣ — ينظف السقف وكذلك الجدران .

٤ — تنظف النوافذ والأبواب .

٥ — تنظف البوفيهات من الداخل ويعاد ترتيبها .

٦ — تكنس الأرضية وتدهن بالورنيش إن كانت من الخشب أو المشمع .

٧ — تنظف القطع الموجودة خارج الحجرة .

٨ — يلمع أثاث الحجرة .

٩ — تعاد المفارش وقطع الزينة وما يوجد من قطع الأثاث فى الخارج .

١٠ — تلمع الأرضية أو تمسح حسب مادتها .
١١ — يعاد السجاد إلى مكانه .
١٢ — تعاد قطع الزينة إلى أماكنها ويعاد تنسيق الزهور في الزهريات إن وجدت .
١٣ — تغلق النوافذ وتسدل الستائر .
١٤ — ترش الحجرة بالفليت وتغلق .

ملاحظة : قد لا يتسع الوقت لتنظيف أدراج الفضية بما فيها فى نفس يوم تنظيف الحجرة ، فيخصص لذلك موعد آخر .

حجرة الصالون والمعيشة

التنظيف اليومي :

١ — تفتح النوافذ وترفع الستائر .
٢ — تكنس الأرض على حسب نوعها .
٣ — تنظف قطع الزينة وتزال أعقاب السجائر من الطفايات ثم تغسل .
٤ — يزال الغبار من على الأثاث ويلمع .
٥ — تغير مياه الأزهار ويعاد تنسيقها .
٦ — ترتب المفارش وقطع الزينة فى أماكنها .
٧ — تلمع الأرضية إذا احتاج الأمر على حسب نوعها .

التنظيف الاسبوعي :

١ — تفتح النوافذ وترفع الستائر بعد تنظيفها أو تفك لتغسل إذا احتاج الأمر .

٢ — تنقل قطع السجاد إذا كانت صغيرة ، وكذلك قطع الأثاث الخفيفة إلى خارج الغرفة .

٣ — تنقل قطع الزينة والمفارش والزهريات إلى خارج الحجرة .

٤ — تنظف الجدران والسقف على حسب نوعها بالفرجون الخاص (رأس العبد) أو بالمكنسة الكهربائية إذا وجدت .

٥ — تنظف النوافذ والأبواب على حسب نوعها .
٦ — تكنس الأرضية وتدهن بالورنيش إن كانت من الخشب أوالمشمع.
٧ — تنفض السجاجيد وقطع الأثاث الموجودة خارج الحجرة .
٨ — تنظف قطع الزينة والمفارش والطفايات وخلافه .
٩ — يزال الغبار من على الأثاث ويلمع جيداً .
١٠ — تنظف المرايا إن وجدت .
١١ — تلمع الأرضية أو تمسح حسب نوعها .
١٢ — تعاد قطع الأثاث والسجاجيد إلى أماكنها .
١٣ — تعاد المفارش وقطع الزينة والطفايات إلى الحجرة وترتب فى أماكنها .
١٤ — يعاد تلميع الأجزاء الظاهرة من الأرضية .
١٥ — تغلق النوافذ وتسدل الستائر . ترش الحجرة بالفليت وتغلق .

حجرة الحمام

التنظيف اليومى :

١ — تفتح النوافذ .
٢ — ينظف المرحاض والحوض والبانيو والقيشانى إن وجد .
٣ — تغسل الصبانة ويرتب الصابون ، وتنظم الفوط فى أماكنها أو تستبدل إذا احتاج الأمر .
٤ — تنظف الأرضية على حسب نوعها .
٥ — تصب مادة مطهرة مثل حامض الفنيك فى المرحاض والحوض .

التنظيف الاسبوعى :

١ — تفتح النوافذ وترفع الستائر لتغسل .
٢ — تنقل القطع الصغيرة من أدوات حلاقة أو صبانات إلى الخارج بعد تنظيفها . كذلك تنقل الشماعات وسبت الغسيل وكل ما يمكن حمله .

٣ — تنظف الجدران والسقف من الأتربة .

٤ — تنظف النوافذ والأبواب .

٥ — ينظف المرحاض بدعكه بالفرجون الخاص باستعمال بديلات الصابون ومساحيق التنظيف (فيم أوغيره) ، مع مراعاة دعك السلطانية من الداخل والخارج ، كذلك ينظف المقعد الخشبي .

٦ — ينظف الحوض والبانيو بنفس الطريقة وقد يستعمل زيت البترول لإزالة اللون الأصفر من البانيو . تدعك صنابير المياه حسب مادتها .

٧ — يدعك القيشانى بالماء والصابون ومسحوق التنظيف ، ثم يشطف ويجفف .

٨ — تنظف المرايا والأرفف .

٩ — تنظف الأرضية حسب مادتها .

١٠ — تعاد كل الأدوات التى سبق حملها خارج الحمام إلى أماكنها .

١١ — تصب مادة مطهرة فى المرحاض والبالوعات .

١٢ — توضع فوط نظيفة فى الحمام .

المطبخ

التنظيف اليومى :

ينظف المطبخ أكثر من مرة يومياً ، فينظف بعد إعداد وجبة الإفطار ، ثم بعد إعداد وطهو الغداء . كذلك بعد العشاء ، وعلى ذلك يمكننا تلخيص خطوات تنظيف المطبخ كالآتى :

١ — يفرغ صندوق القمامة وينظف .

٢ — ينظف الموقد والحوض والرخامة والصبانة ، وهذه الخطوة تكرر وفق ما يقتضى الأمر عدة مرات يوميا .

٣ — تغطى الأطعمة المكشوفة أو توضع فى نملية أو دولاب .

٤ — يزال الغبار من النوافذ والدواليب والمناضد. يمسح أثاث المطبخ بفوطة مبللة بالماء ثم يجفف .

٥ — تنظف الأرضية حسب نوعها .

غسل وإنهاء الأدوات بالمطبخ

يعتبر غسل وإنهاء الأدوات في المطبخ ضمن الأعمال اليومية لربة البيت . ويجب أن تراعى ربة البيت اتباع أساليب تبسيط خطوات العمل ، لتوفير الوقت والجهد . وأفضل طريقة لذلك هي وضع ماء الغسل الساخن في إناء عميق ومعه المنظف المستعمل ، وفي إناء آخر يوضع ماء ساخن للشطف ، تفضل هذه الطريقة لما توفره من كمية المنظف . وكذلك في كمية الماء المستعمل .

وتتلخص هذه الطريقة في الخطوات التالية :

١ - تفرغ الأوعية من كل ما بها من فضلات الطعام ، وينقع ما به فضلات محترقة أو ملتصقة .

٢ — توضع الأوعية المراد غسلها على يسار المشتغلة ، ويوضع إناءا الماء أمامها .

٣ — تغسل الأكواب والفناجين أولا ، ويستحسن تخصيص لوفة للأكواب غير لوفة الأطباق . ثم تغسل باقي الأواني مع ملاحظة غسل النظيف منها أولا يليه الأقل نظافة .

٤ — تشطف الأواني في الماء الساخن ، ثم توضع على يمين المشتغلة في وضع يسمح بتصفية الماء منها .

٥ — تغسل الفضية بنفس الطريقة .

٦ — تجفف جميع الأواني والفضية جيدا وتعاد لأماكنها .

٧ — ترص الأطباق في الأماكن المخصصة لها ، وهي إما رشاقة الأطباق (مطبقية) ويفضل النوع المقفل ، أو دواليب خاصة ويفضل أن تكون قريبة من مكان الغسل .

٨ ــ يفضل ، فى حالة انتشار أى مرض معد ، أن تضاف نسبة من مادة مطهرة كبرمنجنات البوتاسيوم لماء شطف الأوانى .

التنظيف الاسبوعى :

١ ــ تفتح النوافذ وترفع الستائر إن وجدت .
٢ ــ تنقل الأدوات الصغيرة التى يمكن حملها إلى خارج المطبخ .
٣ ــ تنظف الجدران والسقف على حسب نوعها .
٤ ــ تكنس الأرضية .
٥ ــ تنظف النوافذ والأبواب ثم يعاد فرش الأرفف وقد ترش بمبيد حشرى .
٦ ــ تنظف الدواليب من الداخل والخارج حسب مادتها وترتب بها الأدوات .
٧ ــ تنظف المناضد وما بها من أدراج .
٨ ــ ينظف الموقد تنظيفا أسبوعيا .
٩ ــ تعاد الأدوات الصغيرة وتغسل جيدا وتجفف ، أو تنظف على حسب نوعها وتعاد إلى أماكنها .
١٠ ــ ينظف الحوض والرخامة باللوفة والفيم مع الدعك ، كذلك تنظف الصبانة .
١١ ــ تنظف الأرضية تنظيفا كليا حسب نوعها .

ملاحظة :

يراعى عند ترتيب دواليب المطبخ أن توضع الادوات التى يكثر استعمالها من الخارج ، أما الأدوات التى لا تستعمل كثيراً فتوضع فى الداخل حتى يسهل على المشتغلة أخذ ما تريد من الأدوات بسهولة . عند ترتيب أوانى الطهى النحاسية أو الألمونيوم توضع القطع الكبيرة التى يقل استعمالها فى الأرفف السفلى ، أما الاوانى الصغيرة التى يكثر استعمالها فتوضع فى الأرفف العليا ، لأن هذا يسهل أخذها واستعمالها .

طرق عملية للتخلص من الروائح

غير المرغوب فيها فى المنزل

إن المحافظة على رائحة جو حجرات المنزل نقية طيبة خالية من نواتج الطهو أو غيره مما يسبب روائح غير مرغوب فيها فى المنزل ، من العمليات المنزلية الهامة التى يجب على كل ربة بيت أن تهتم بها ، وتتعلم الطرق العملية للتخلص من تلك الروائح . وإليك بعض النماذج :

ه يمكنك إزالة رائحة البصل أو الثوم من أصابعك بعد الطهو ، بدعك أطراف الاصابع بالملح تحت ماء بارد .

ه طريقة أخرى لإزالة رائحة الثوم من الاصابع ، هى أن تدعكى أصابعك جيداً بقطعة بطاطس نيئة أو بمجموعة من عروق المقدونس ، ثم تغسل غسلا عاديا بالماء والصابون المعطر فتزول الرائحة .

ه لإزالة رائحة البصل من سكاكين المطبخ تدعك بقطعة بطاطس نيئة ، تمرر السكين فى قطعة بطاطس نيئة عدة مرات .

ه للتغلب على رائحة الجبرى أثناء سلقه يضاف معه بعض أوراق الكرفس الأخضر .

ه للتخلص من رائحة السمك المتخلفة فى طاسة التحمير تغسل جيداً بالماء والصابون مع استعمال اللوفة ، ثم يوضع بها قليل من الخل وترفع على النار حتى يبدأ الخل فى الغليان . تشطف جيداً ثم تجفف .

ه للتخلص من رائحةالسمك من أطباق الغرف ، يضاف مقدارقليل من محلول النوشادر لماء الغسل ثم تشطف وتجفف .

لو تخلفت رائحة بصل أو ثوم فى حلة ، توضع كمية من الردة وترفع على النار مع التقليب حتى تبدأ فى الاحتراق ، تلقى الردة ويغسل الإناء ويجفف فتختفى الرائحة غير المرغوب فيها .

ه إذا أردت الاحتفاظ بسمك طازج فى الثلاجة ، فيجب تنظيفه وتجفيفه

ثم وضعه فى أكياس من النايلون مع إحكام ربطها ، ثم توضع فى الثلاجة ، هذا الإجراء يمنع انتشـــار رائحة السمك ، أو اختلاط رائحته مع رائحة الأطعمة الموجودة فى الثلاجة . يحفظ السمك فى أبرد مكان فى الثلاجه لحين استعماله .

• للتغلب على رائحة الكرنب أو القرنبيط أثناء الطهو ، يضاف لماء السلق بعض أوراق عروق الكرفس فهذا يقلل من الرائحة ولكن لا يغير من الطعم .

• للتخلص من أى رائحة تعلق بالمناخل السلك أو المصافى ، تغسل فى ماء ساخن مضاف إليها مقدار من كربونات الصوديوم ، أو قليل من الصودا (إذا لم تكن من الألمونيوم) ثم تشطف عدة مرات وتجفف .

• إذا كان المطبخ ردىء التهوية وانتشرت رائحة الطعام فى أرجاء المنزل ، جربى وضع بعض فصوص القرنفل فى مقدار كوبين من الماء وارفعيه على النار واتركيه يغلى فترة ربع ساعة ، فتصاعد رائحة القرنقل وتغطى على رائحة الطعام .

• للتخلص من رائحة الثوم أو السمك من جو المنزل بعد الطهو ، ضعى قليلا من البخور أو فصوص المستكة على نار هادئة واتركى الرائحة تنتشر فى الحجرات .

• يجب تهوية حجرات المنزل يوميا والسماح للهواء أن يتجدد ، ويفيد جداً تركيب مروحة من النوع الطارد على شباك المطبخ ، مما يساعد على طرد الروائح المنبعثة من عمليات الطهو أولا بأول ، وعدم تسربها لهواء الحجرات الأخرى .

الأمان بالمسكن

لتوفير حياة آمنة بالمنزل يجب ان يعرف كل فرد من أفراد الأسرة المسئولية الملقاة على عاتقه ويتعاون مع باقى الأفراد على منع الحوادث داخل المسكن وذلك بملاحظة الآتى :

١ – معرفة العوامل التى تساعد على الأمان كضرورة معرفة الطرق الصحيحة فى استعمال الأدوات الحديثة الكهربائية وغير كهربائية كالبوتاجاز ومواقد غاز الاستصباح والثلاجات والأفران والسخانات والغسالات وغير ذلك ويمكن معرفتها من الكتيب الذى يوزع مع الآلة عند شرائها وتنفيذ ما به من تعليمات حتى نضمن عدم وقوع حوادث .

٢ — يجب أن نعمل على إصلاح ما قد يتلف داخل المسكن مباشرة دون تأخير كتغطية الأسلاك الكهربائية المكشوفة أو حدوث ماس كهربائى أو التخلص من مسمار ظهر فى الأثاث .

٣ — يجب ملاحظة عدم إلقاء أعقاب السجائر وعيدان الكبريت المشتعلة على الأرض أو السجاد أو التدخين فى السرير قبل النوم حتى لا نتسبب فى حدوث حريق .

٤ — ترتيب المنزل من الأمور الهامة فى إيجاد الأمان به وذلك بملاحظة وضع المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن النيران ووضع المبيدات الحشرية بعيدة عن مكان حفظ الطعام والأدوية بعيدة عن أيدى الأطفال .

النقط الواجب مراعاتها فى المسكن لتوفير الأمان به :

١ — العناية بالتوصيلات الكهربائية وذلك بتركيب الأسلاك داخل الجدران والسقف قبل عملية البياض لتكون مغطاة .

٢ — يجب ملاحظة وضع الفيشات الكهربائية بعيدة عن متناول الأطفال أى على ارتفاع مناسب حتى لا يضعوا أصابعهم الصغيرة بداخلها .

٣ — يفضل أن تكون التوصيلات الصحية ظاهرة أى تركب المواسير خارج الحائط حتى يسهل معرفة أى عطب بها وبذلك يسهل إصلاحه لأنها لو كانت فى الداخل تتسرب المياه فى الجدران عند حدوث أى عطب دون رؤيته مما يعمل على تلف الجدران والسقف .

٤ — يجب أن يكون سور الفراندات مناسبا فى الارتفاع حتى لا يسقط الأطفال منه .

٥ — يجب الكشف عن الأسانسير فى حالة وجوده وذلك عن طريق تبليغ الشركة المختصة .

النقط الواجب مراعاتها عند ترتيب الأثاث لتوفير الأمان بالمسكن :

١ ـ عدم وضع كراسى بالفراندات عند وجود أطفال .

٢ ـ عدم وضع سراير أو كراسى أو أرائك تحت النوافذ مباشرة حتى لا يتعرض الأطفال للسقوط فى حالة انشغال الأم أو المربية .

٣ ـ عدم وضع قطع الأثاث ذات الزوايا المدببة فى طريق الطفل حتى لا تؤذيه عند سقوطه عليها .

٤ ـ أن تكون الأسرة ذات ارتفاع مناسب حتى لا يضر الطفل إذا ما سقط من فوقها .

٥ ـ الأباجورات والأدوات الكهربائية تكون بعيدة عن متناول يد الأطفال .

٦ ـ تحفظ أنبوبة البوتاجاز داخل دولاب صغير وكذلك أنبوبة السخان حتى لا يتمكن الأطفال من فتحها .

٧ ـ يجب أن تكون الصيدلية المنزلية على ارتفاع لا يمكن يد الطفل الوصول إليها مع ملاحظة كتابة الاتيكيت على كل زجاجة .

٨ ـ وضع المبيدات الحشرية وكذلك محلول صودا الغسيل بعيداً عن متناول الأطفال .

٩ ـ وضع السكاكين وأمواس الحلاقة فى أماكن مرتفعة لا تصل إليها يد الأطفال .

النقط الواجب على ربة المنزل مراعاتها :

١ ـ عند استعمال موقد البريموس يجب ألا يملأ بالبترول بل يكتفى بملء ثلثيه حتى لا يتعرض للانفجار .

٢ ـ عند الطهو يجب أن تكون أوعية الطعام الساخن بعيدة عن متناول يد الطفل .

٣ ـ عند استعمال الماء والصابون أو الورنيش فى تلميع الأرضية يجب

إزالة آثار الصابون بالماء جيداً وتجفيفها وكذلك تلميع الأرضية من الورنيش جيدا حتى لا تتسبب فى انزلاق المارة عليها .

٤ — عند كسر إناء زجاجى أو صينى يجب التخلص منه تماماً ومن البقايا المتناثرة على الأرض .

٥ — عند استعمال المكواة الكهربائية يجب ملاحظة وضعها بعيدة عن الأطفال وكذلك وضعها على حامل ، أما فى حالة استعمال المكواه ذات المخزن فيجب إطفاء النار تماماً بعد الانتهاء من الكى .

٦ — ملاحظة قفل أنابيب البوتاجاز بعد الانتهاء من الاستعمال مباشرة .

٧ — الصيانة الدورية المستمرة لأدوات وأجهزة المنزل كهربائية وغير كهربائية .

إبادة الحشرات

تهتم كل محافظة بنظافة شوارعها وحدائقها والمحافظة على جمالها ، وذلك اهتماما منها بمظهر المدن والشوارع ، وبصحة الأفراد ، ومنع توالد الحشرات التى قد تسبب أخطارا صحية على السكان . ويوجد بكل محافظة قسم خاص مسئول عن توجيه الجمهور وإرشاده إلى الطرق الصحيحة للتخلص من القمامة والعمل على منع توالد الحشرات .ومن واجب كل أسرة أن تعتبر نظافة الحى الذى تسكنه مسئولية تقع على كل فرد فيها ، وأن تعمل جاهدة على مساعدة بلدية المدينة فى المحافظة على نظافة وسلامة الحى .

ولعل أول خطوة فى هذا السبيل ، اتباع الطرق السليمة فى التخلص من القمامة ، وإبادة الحشرات ومنع تكاثرها ، سواء فى البيت أو فى الشوارع .

وللتخلص من القمامة فى البيت يجب أن تلقى الفضلات أولا بأول فى صندوق القمامة الخاص ، ويكون له غطاء محكم لعدم تسرب الروائح أو تجمع الحشرات كالذباب وغيره . ويستحسن وضع صندوق القمامة خارج المسكن ، وأن نهتم بتنظيفه من آن لآخر وذلك بغسله بماء ساخن وصابون ، ثم تجفيفه ، ثم وضع مادة مطهرة به مثل الجاز أو برمنجنات البوتاسيوم ، أو أحد المبيدات الحشرية . يمر الشخص المسئول لجمع القمامة يومياً ، وذلك نظير أجر شهرى تدفعه الأسرة . تجمع القمامة على عربات كبيرة لتنقل إلى أماكن خاصة لفرزها ثم حرقها .

تزود بعض المبانى الحديثة بنظام خاص لجمع القمامة ، فتخصص حجرة كبيرة أسفل العمارة تخرج اليها ماسورة ضخمة ، تتشعب تلك الماسورة إلى فروع بعدد شقق المبنى ، وتنتهى كل شعبة بفتحة على المطبخ ، وتغطى من داخل المطبخ بباب محكم تتخلص كل أسرة من القمامة بوضعها فى الفتحة الموجودة بمسكنها ، فتتجمع القمامة فى أسفل العمارة حيث تجمع يومياً .

ومن أهم وسائل إبادة الحشرات عدم ترك أى بقايا مكشوفة فى البيت ، كذلك عدم إلقاء أى فضلات أو مياه فى الشوارع . وعلى كل أسرة أن تهتم بنظافة مايحيط بمسكنها من مناور أو شوارع حتى لاتتراكم بها أى قاذورات مما يؤدى إلى توالد وانتشار الحشرات .

وسنجمل فيما يلى طرق إبادة بعض الحشرات المنزلية كالصراصير والنمل وخلافه ، وكيفية محاربة توالدها أو تكاثرها فى المنزل .

البعوض

حشرة ضارة ، ناقلة لعدوى بعض الأمراض كالملاريا ، يكثر إنتشاره حول المستنقعات والبرك وفى الأماكن الرطبـــة ، والأشجار الكثيفة ، والنباتات المتسلقة ، وقرب مجارى الأنهار والترع، وكذلك حول صناديق القمامة المكشوفة وللتخلص من البعوض يتبع الآتى :

١ — تقلم الأشجار الكثيفة والحشائش الطويلة .

٢ — تردم البرك والمستنقات ، أو يرش على سطحها مبيد حشرى أو جاز .

٣ — عدم ترك مياه راكدة مثل طفح المجارى أو تجمع مياه المطر أو النشع أيام الفيضان ، ورش الجاز فوقها إن وجدت .

٤ — عدم ترك القمامة مكشوفة بل تحفظ فى صندوق مغلق مع تنظيفه من آن لآخر ووضع مادة مطهرة به .

٥ — يجب وضع سلك ضيق على النوافذ خاصة فى الأماكن التى يكثر فيها البعوض كالأرياف والأماكن الرطبة .

٦ — رش المنازل بمحلول الـ د . د . ت كل ستة أشهر أو كل سنة وذلك بتقديم طلب للجنة المختصة بوزارة الصحة فتتولى القيام بهذه العملية .

٧ — رش حجرات المنزل بمحاول الفليت يومياً .

الذباب

ويعتبر أخطر الحشرات على الصحة العامة ، إذ أنه ينقل كثيراً من الأمراض كالحميات ، وأمراض العيون وغيرها من الأمراض المعدية،والذباب سريع التكاثر

خاصة فى فصل الصيف يتجمع الذباب فى الأماكن القذرة وحول القمامة .

طرق التخلص من الذباب :

١ ــ عدم ترك القمامة مكشوفة .

٢ ــ النظافة المستمرة فى المنزل وخاصة نظافة المطبخ فيجب تنظيفه ومسحه يومياً .

٣ ــ عدم ترك بقايا أطعمة مكشوفة .

٤ ــ تهوية حجرات المنزل المختلفة وكذا المطبخ يومياً .

٥ ــ رش حجرات المنزل بمحلول الفليت يومياً .

النمل

يكثر وجوده فى أماكن تخزين الأطعمة ، وخاصة الأطعمة الحلوة المذاق ، ينتقل من مكان إلى آخر على شكل قوافل يبلغ طولها أحياناً أكثر من ١٠ أمتار يتجمع فى الشقوق والفتحات فى الحائط ، وفى أماكن الزرع .

طرق إبادة النمل :

١ ــ توضع بودرة الـ د. د. ت على فوهة « عش النمل » وعند فتحات المنزل الخارجية كأعتاب الأبواب والشبابيك .

٢ ــ ينظف دولاب حفظ الأطعمة باستمرار ويرش بمسحوق الـ د.د.ت فى الأركان ، وتحفظ الأطعمة فى برطمانات وزجاجات نظيفة من الخارج حتى لايتجمع النمل عليها .

٣ ــ وضع أرجل المنضدة أو الدولاب فى صفائح صغيرة مملوءة بالماء وعليه قليل من الجاز حتى لايتسلق النمل عليها .

الصراصير

حشرة سوداء يكثر ظهورها فى الأماكن الرطبة المظلمة مثل تحت الأحواض أو فى شقوق الحوائط والأثاث ، أو دورات المياه خلال البلوعات ، وتظهر غالباً فى الليل ويمكن التخلص منها كالآتى :

١ ــ سد الشقوق فى الحوائط .

بعض الأمراض المعدية كالطاعون . يمكن التخلص منها كالآتى :

١ — تنظيف الحيوانات كالقطط والكلاب التى تعيش بالمنزل بغسلها دائماً .

٢ — يجب تهوية فرش الأسرة والبياضات وتعريضها للشمس كلما أمكن .

٣ — ترش أماكن تواجد البراغيث بمساحيق إبادة الحشرات أو المركبات الخاصة .

البق :

يكثر وجوده فى ثنايا حشايا الأسرة أو شقوق الأثاث، والحائط، والسقف. ويظهر غالباً فى الليل ، يتغذى على دم الإنسان ، يزيد انتشار البق فى الأماكن الحارة وقليلة التهوية .

طرق إبادة البق :

١ — يجب تهوية الأسرة يوميا وتعريض فرشها للشمس كلما أمكن .

٢ — سد أى شقوق أو فتحات يمكن أن يتجمع بها البق .

٣ — رش الأماكن التى يكثر فيها ببودرة الـ د.د.ت. وزيت البترول والشعلة أو تستعمل المستحضرات الخاصة .

الفئران :

يكثر وجودها فى الأماكن المهجورة القذرة، تنقل بعض الأمراض كالطاعون. تسبب تخريباً فى قطع الأثاث أو الكتب حيث تتغذى عليها . يمكن التخلص منها بالطرق الآتية :

١ — سد الشقوق الموجودة بالجدران بالأسمنت .

٢ — عدم ترك الأطعمة مكشوفة، والتخلص من أى فضلات أو بقايا أطعمة.

٣ — استعمال المصيدة بوضع أطعمة شهية بها .

٤ — وضع بعض المستحضرات الخاصة لقتل الفئران على بعض الأطعمة. ووضعها فى أماكن تواجدها مع ملاحظة وضعها مساء ورفعها فى الصباح خوفاً على الأطفال .

العناية بالملابس والمفروشات

تهتم كل ربة بيت بمظهرها ومظهر أفراد أسرتها ، كذلك بمظهر بيتها . لذلك تهتم بالمحافظة على نظافة ملابس أفراد أسرتها ومفروشات بيتها . وتعد عملية غسل ملابس ومفروشات الأسرة وكيها ، من أهم مسئوليات ربة الأسرة ،سواء قامت بتلك العمليات بمفردها أو باستعمال بعض الآلات الحديثة أو بالاستعانة بمساعدة خارجية .

وتنظم ربة الأسرة مواعيد وطريقة غسل الملابس والمفروشات تبعاً لظروفها وإمكانياتها الخاصة . فقد تخصص يوما من أيام الأسبوع الغسيل ، وتخطط لذلك بأن تطهى كمية طعام كافية فى اليوم السابق حتى تتفرغ ليوم الغسيل ، كذلك فهى تجمع الملابس والمفروشات المراد غسلها فى اليوم السابق ، وتجهزها وتعدها ، وتنقع ما يجب نقعه منها لاختصار الوقت والمجهود فى يوم الغسيل .

اعداد الملابس للغسيل

١ — تجمع الأنسجة المختلفة للغسل قبل زيادة اتساخها حتى لا نضطر للدعك بشدة ، أو استعمال مواد كيميائية مما قد يؤثر على النسيج نفسه .

٢ — تنفض القطع من الأتربة جيداً .

٣ — تزال أى بقع يصعب إزالتها بالغسل العادى ، مثل الصدأ أو الحبر وغيرها . . . . أما البقع التى تزول بالغسل فتعمل علامة حولها بخيط من لون مخالف للون القطعة نفسها ، مع مراعاة ثبات لون الخيط المستعمل . وذلك حتى تسهل رؤية مكان البقعة أثناء الغسل ودعكها جيداً .

٤ — تخاط أى قطوع حتى لا تتسع أثناء الغسل ، كذلك تركب الأزرار الناقصة .

٥ — يقسم الغسيل تبعاً لنوع النسيج وكذلك تبعاً لدرجة النظافة .

٦ — تنقع الأنسجة القطنية والتيلية البيضاء والملونة ، على أن تكون ألوانها ثابتة ، فى ماء بارد ويضاف إليها كمية مناسبة من مسحوق التنظيف (بديلات الصابون) . ينقع الغسيل طوال الليل ، أو عدة ساعات قبل الغسيل حسب ما يتسع له الوقت .

مراحل الغسل :

يحسن البدء فى عملية الغسيل فى وقت مبكر من النهار حتى يتسنى تجفيفه وجمعه فى ضوء الشمس . ولنفس هذا السبب يفضل غسل القطع التى تحتاج لفترة طويلة فى التجفيف أولا . ويجب أن ترتب مراحل الغسل بحيث يمكن الاستفادة من كل الوقت ومن كل الماء والصابون المستعمل؛ فمثلا نبدأ بالأنسجة التى تحتاج لإغلاء ، وفى فترة غليان هذه القطع تغسل مجموعة أخرى من الملابس. كما يمكن غسل القطع الأقل قذارة أولا حتى يتسنى استعمال ماء غسلها فى غسل مجموعة أخرى .

تتبع طريقة الغسل المناسبة لنوع النسيج من حيث درجة حرارة الماء ، ونوع المنظف، وطريقة المعاملة سواء كان بالدعك أو بالضغط، كما تستعمل طرق التقوية المناسبة لنوع النسيج ووزنه واستعماله . ويختلف عدد مرات الغسل تبعاً لدرجة اتساخ الأنسجة ، ويجب أن تتم عملية الغسيل تحت إشراف ربة البيت حتى تعطى توجيهاتها فيما يتعلق بطرق معاملة كل من الأنسجة .

الغسل بالغسالة الكهربائية :

وقد انتشر استعمالها فى كثير من البيوت بأحجام مختلفة وبمميزات متنوعة ، وتبع انتشار الغسالات الكهربية تغيير فى نظام يوم الغسيل فى الأسرة ، فلم يعد من المهم تحديد يوم خاص للغسيل ، بل تحاول ربة البيت تجميع غسيل الأسرة على دفعات تناسب سعة الغسالة ، بحيث تجمع فى كل مرة مجموعة من الأنسجة التى تتطلب معاملة واحدة فى الغسل .

تقوم ربة الأسرة بعملية الغسل فى أيام محددة أسبوعياً أو حسب ما تملى به الظروف .

انهاء الانسجة المختلفة :

يشمل إنهاء الأنسجة مرحلتين هما ، عملية التقوية ، وعملية الكى والطى أو الجندرة . وتتم تقوية الأنسجة غالباً فى آخر مرحلة من مراحل الغسل ، وتستعمل مادة التقوية المناسبة لنوع النسيج واستعماله ، كذلك تستعمل مواد التقوية بدرجات تركيز تختلف تبعا لاستعمالات القطع المقواه ، فمثلا تقوى الستائر بنشا مخفف ، بينما تقوى المفارش بنسب أكثر تركيزاً . وعلى ربة البيت الاستفادة من ماء التقوية فى عدة قطع ، وكذلك بأن تقوى القطع التى تتطلب تقوية مركزة أولا ، ثم يستعمل نفس ماء التقوية لقطع تتطلب تقوية خفيفة .

تنشر الأنسجة تبعا لنوعها ولونها فى المكان المناسب ؛ فيفضل نشر الانسجة القطنية البيضاء فى الشمس ، بينما يفضل نشر الملونات فى تيار هوائى بعيداً عن الشمس . وإذا تيسر وجود جهاز تجفيف ، فى المنزل فيستغنى عن مرحلة النشر ، ولكن يفضل ، حتى مع وجود جهاز تجفيف ، أن تعرض الملاءات والبياضات من آن لآخر للهواء وأشعة الشمس حسب لونها .

يراعى عند نشر الملابس والبياضات أن يكون مكان النشر نظيفا ، وتفضل الأحبال والمشابك البلاستيك لهذا السبب فهى سهلة التنظيف ولا تترك آثاراً بالانسجة .

تجمع الانسجة المراد كيها مباشرة قبل تمام جفافها ، لتكون منداة مما يسهل عملية الكى ، أما باقى الغسيل فيترك ليتم جفافه تماما ثم يجمع .

تطوى القطع التى لا تحتاج إلى كى ، مع العناية بفردها جيدا أو تستعمل الجندرة للقطع المسطحة ، تجهز القطع المراد إرسالها للكى خارج المنزل وذلك بعدها وتدوين عدد القطع ونوعها . أما القطع التى ستكون فى البيت فتجهز لذلك بتنديتها إن كانت جافة ؛ ثم تجهيز مكان الكى والبدء فى العملية . غالبا تؤجل

عملية كى الملابس والمفروشات ليوم آخر غير يوم الغسيل نفسه ، لضيق الوقت، ولعدم إرهاق ربة البيت .

يراعى اتباع الطرق الصحيحة للكى بما يتفق مع نوع النسيج واستعماله ، فتستعمل درجات الحرارة العالية فى كى الأقطان والأتيال ، بينما يفضل كى الحراير والأصواف بمكواة هادئة ، كما يراعى كى الألوان القاتمة على الظهر حتى لا تظهر بها لمعة . كذلك يكوى الصوف على الظهر مع استعمال شاشة مندداة بالماء . يراعى فى كى أنسجة التريكو ، الصوفية أو الحريرية أو القطنية استعمال الضغط فقط فى الكى حتى لا تفقد القطع شكلها . بعض الأنسجة لا تحتاج للكى نهائيا مثل النايلون والداكرون وغيرها .

تطوى القطع أو تعلق حسب نوعها ، ويعاد كل شىء إلى مكانه .

الاستعداد للسفر

كثيرا ما تضطر العائلة إلى ترك المسكن لمدة طويلة ، للسفر صيفاً أو شتاء لقضاء عطلة طويلة ، أو خارج القطر لظروف خاصة. لذلك يجب على ربة المنزل أن تكون على علم تام بما يجب أن تقوم به قبل السفر فيما يتعلق بالمحافظة على أثاث البيت ومفروشاته .

وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يجب اتباعها قبل مغادرة البيت لفترة طويلة:

الستائر : تنزع من على النوافذ وتغسل وتنشر حتى تجف تماما وتحفظ بدون كى فى الدولاب الخاص .

البياضات والمفارش : تغسل وتنشر حتى تجف تماما ثم تكوى وتحفظ بدون كى حتى لا يصفر لونها .

البطاطين والكوفرتات : تهوى جيدا وإذا كانت تحتاج إلى غسل فتغسل وتترك حتى تجف تماما ، توضع الكوفرتات فى دولاب البياضات ، أما البطاطين فتوضع فى أكياس من النايلون ومعها قليل من النفتالين أو مسحوق د . د . ت . حتى تحفظها من العتة .

الحشايا والمخدات : تنفض من الأتربة وتجمع معا وترش بمبيد حشرى ، ثم تغطى بملاءة قديمة حتى لايتراكم عليها التراب .

الصينى : يجمع الصينى والبلور سواء كان أدوات تناول طعام أو قطع زينة، ويغسل جيدا ويجفف ثم يرتب فى الدولاب الخاص .

الصور : تجمع الصور وتوضع فى مكان أمين وتغطى بملاءة قديمة حتى تظل نظيفة .

السجاجيد : تنظف جيدا ثم ترش بالنفتالين أو مسحوق د . د . ت . ثم تلف على عصا بشكل اسطوانى .

الفضية : تنظف وتوضع فى العلب الخاصة المبطنة بالقطيفة ، أو توضع فى علب خاصة كل نوع على حدة مع العناية فى ترتيبها حتى لا تخدش ، وقد يساعد لف كل قطعة منها فى ورق شفاف أو ورق جرائد ثم وضعها فى العلب .

الأثاث : ينظف تنظيفاً كليا ويرش بمسحوق مبيد للحشرات ثم يغطى الأثاث المنجد بالملاءات المستهلكة جيدا .

وإلى جانب هذه الاحتياطات الخاصة بأثاث البيت ، هناك عدة إجراءات هامة يجب اتباعها قبل السفر :

١ ـ يجب على الأسرة أن تخطر هيئة المواصلات السلكية واللاسلكية عن مدة التغيب عن المنزل وذلك فى حالة وجود تليفون .

٢ ـ التنبيه على كل من تتعامل معهم الأسرة مثل اللبان ، والبدال ، والخباز ، وبائع الجرائد ، وغيرهم ، بعدم توريد أى طلبات لحين إخطار آخر .

٣ ـ إخطار ساعى البريد بالعنوان الذى يمكنه تحويل رسائل الأسرةعليه.

٤ ـ إخطار إدارة الكهرباء والغاز لقطع التيار الكهربائى عن المنزل لحين عودة الأسرة ، خاصة إذا كانت مدة تغيب الأسرة ستطول .

٥ ـ إبلاغ قسم البوليس التابع له السكن عن مدة التغيب حتى يكون المنزل تحت إشراف ومسئولية رجال الأمن .

٦ ـ تسديد أى فواتير أو أقساط مستحقة خلال مدة تغيب الأسرة .

أما قبل مغادرة البيت مباشرة فيجب على الأسرة :

١ ـ التأكد من غلق محبس المياه ، وسد جميع البالوعات بإحكام لعدم تسرب أى حشرات خلالها .

٢ — تفريغ الثلاجة وتنظيفها تنظيفا كليا وتركها مفتوحة .

٣ — نزع أكباس الكهرباء الرئيسية فى المنزل .

٤ — غلق صنابير الغاز أو البوتاجاز بإحكام .

٥ — التأكد من إحكام غلق جميع الابواب والنوافذ .

٦ — رش أركان الحجرات والأرضيات ، وكذلك مدخل المنزل بمسحوق مبيد للحشرات .

٧ — إحكام غلق الباب الخارجى .

الفصل التاسع

تجميل البيت

تناولنا فى الفصل السابق طرق العنـــاية بأثاث البيت ومفروشاته وتعرضنا لـكيفية تنظيف وترتيب الحجرات المختلفة فى البيت . ولن يكتمل جمال البيت وتهيئته ليكون الملجأ والملاذ لأفراده ، وليكون الجنة التى يسعى إليها كل فرد فى الأسرة بعد عناء العمل ، والـكد والـكفاح فى سبيـل العيش خارج البيت ، لن تـكتمل البيت هذه المواصفـات إلا باستعمال بعض المـكملات أو وسائل تجميل الحجرات بطرق أنيقة بسيطة تضفى على البيت جمالا وتزيده بهجة وهدوءاً .

وإذا تكلمنا عن ماهية وسائل تجميل الحجرات نجدها كثيرة ومتعددة ، ونجد منها ما يناسب كل حجرة ، وكل طراز ، كذلك ما يناسب ميزانية الأسر المختلفة ويرضى الأذواق المتباينة .

وقبل الإسهاب فى أنواع المـكملات وطرق استعمالها ، هنـاك بعض القواعد والشروط العامة التى يجدر بنا مراعاتها عند اختيار هذه المـكملات واستعمالها ، ولعل من أهم هذه القواعد ما يأتى :

١ ـــ يجب أن يكون لـكل قطعة تجميل هدف واضح تشترى من أجله وتستعمل لتحققه . فلا نقتنى قطع التجميل أو التحف والفازات لمجرد ترصيصها وتكديسها فى حجرة من الحجرات . فالبيت ليس متحفا أو معرضا للتحف . وقد يؤدى الإكثار من التحف والقطع الفنية إلى نتيجة عكسية ، فتعطى شعورا بالحداثة والتفاخر بالمقدرة المالية ، بصرف النظر عن الذوق السليم .

٢ ـــ عند انتقاء أو اختيار تحفة فنية أو قطعة لتجميل حجرة من الحجرات نراعى مناسبة هذه القطعة للمكان الذى ستوضع فيـه ، وذلك من حيث الحجم ، والطراز ، واللون . فمثلا لا نضع فازة ضخمة الحجم على منضدة صغيرة ، أو نستعمل صورة صغيرة الحجم فوق قطعة أثاث كبيرة .

٣ — يجب الحذر من تقليد القطع الفنية الغالية الثمن ، وذلك بالشراء من أماكن موثوق بها ، حتى لا يدفع المشترى أكثر مما ينبغى - ولا يتوقف جمال القطعة على غلاء ثمنها، أو لأنها تحفة نادرة ، بل يتوقف على طريقة تصميمها وجودة صنعها ومظهرها العام .

٤ — تختار القطعة المناسبة لنوع الحجرة واستعمالها .

وتستعمل المكملات للأغراض التالية :

(ا) جذب النظر لمكان معين فى الحجرة .

(ب) إضافة لون مغاير لمجموعة ألوان متشابهة فى مكان واحد .

(ح) لتوازن ترتيب معين فى قطع الأثاث .

(د) لتعطى شعورا بالراحة والهدوء .

(ه) لغرض نفعى أو لاستعمال معين .

(و) لمجرد إضافة قطعة جميلة تزيد من جمال الأثاث فى الحجرة .

والمكملات أو الإكسسوارات أنواع عديدة يدخل تحتها :

الصور - الزهور - المرايا - التماثيل - الزهريات - الشمعدان - أطباق الزينة - الأباجورات - المخدات المتناثرة - الأرفف الصغيرة - الكتب والمجلات - الطقاطيق - الساعات - المناضد الصغيرة - أسماك وطيور الزينة - و . . . الخ .

ولا يتسع المجال هنا للافاضة فى كل من هذه المكملات واختيارها وطرق استعمالها . وسنكتفى بمناقشة استعمالات نوعين فقط منها هما الزهور والصور .

الزهور

وتعد من أهم وسائل تجميل البيت ، فالزهور ونباتات الظل ، تضفى على البيت بهجة وحيوية حيث أنها عنصر طبيعى حى يظهر جماله إلى جانب قطع الأثاث والفرش . وقبل أن نتناول طريقة تنسيق الزهور فى الحجرات المختلفة ، سنستعرض بعض القواعد العامة للعناية بالزهور المقطوفة .

١ — يحسن شراء الزهور قبل تمام تفتحها مما يطيل مدة بقائها سليمة صالحة

للاستعمال . وتشترى الزهور حديثة القطف وقد تشترى من مكان زراعتها مباشرة للتأكد من ذلك .

٢ — يخدش ساق الزهرة وتزال الأوراق من الثلث الأسفل منه ، وذلك لمساعدة الزهور على امتصاص الماء من الزهرية .

٣ — بعض الزهور تعامل بغمس طرف الزهرة فى ماء مغلى ثم فى ماء بارد ؛ كما فى الورد وألمانوليا وألملالوكا والداليا والزينيا وغيرها .

٤ — يلاحظ عدم تكديس الأزهار فى إناء واحد مما يعوق عملية الامتصاص ويؤدى إلى سرعة فساد الماء .

٥ — تملأ الزهرية بالماء بحيث تنغمس أطراف كل الزهور فى الماء . ولا داعى لارتفاع الماء أكثر من ذلك مما قد يؤدى لتعفن سيقان الأزهار .

٦ — عند قطع أطراف الزهور للأطوال المطلوبة تستعمل آلة حادة ، ولا تقطع باليد مما قد يؤدى إلى تلف وتهشم خلايا الساق ويعيق وصول الماء للزهرة . تغمس أطراف الزهور السابق ذكرها فى ماء ساخن قبل استخدامها فى التنسيق .

٧ — لا داعى لتغيير ماء الزهرية يوميا مما قد يتلف التنسيق المنظم ونضطر لإضاعة الوقت فى إعادته ، ويكفى إضافة كمية من الماء الجارى فى الزهرية حتى نتأكد من تجديد الماء الموجود فيها .

٨ — نقل الزهريات ليلا لمكان رطب كالحمام مثلا ينعش الزهور ويعطيها حيوية ، خاصة فى أيام الصيف الحارة .

٩ — إذا أخرجت الأزهار من الزهرية لفترة تزيد عن خمس دقائق ، فيلزم عمل قطع جديد فى نهاية الساق .

١٠ — يجب إزالة الأوراق والزهور الذابلة من التنسيق يومياً حتى يظل المنظر العام جميلا ناضراً .

١١ — يضاف للأزهار التى على وشك الذبول قليل من النشا فتستعيد صلابتها واستقامتها بضعة أيام أخرى .

١٢ — لمنع ذبول الأزهار يضاف لماء الزهرية مقدار ملعقة سكر ، أو قطعة فحم نباتى ، أو ملعقة كربونات صوديوم فينعش الزهور مثل الداليا والأراولة لمدة عشرة أيام . كما أن إضافة قرص أسبرين ، أو ملعقة من محلول برمنجنات البوتاسيوم المخفف بنسبة واحد فى الألف تمنع ذبول زهرة القرنفل والجلاديوس والأبصال .

١٣ — توجد بعض المركبات الكيمائية التى تشترى خصيصا لحفظ الأزهار المقطوفة من الذبول ، تتركب هذه المركبات من :

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى شب البوتاسيوم Pot. Aluminium Suiphate

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى تحت كلوريد الصوديوم Sod. Hypochlorite

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى أكسيد حديديك Ferric Oxide

٢ ملعقة شاى سكر

تضاف إلى جالون ماء وتملأ به الزهريات ، ولا حاجة لتغيير الماء يوميا .

طرق تنسيق الزهور

يعتبر تنسيق الزهور فن وعلم له أصوله وقواعده ، وزادالاهتمام حديثا بهذا الفن ، فأصبح يدرس فى مراحل مختلفة من التعليم ، بل وأنشئت له مدارس خاصة تعمل على نشر وتدريس أصول وقواعد هذا الفن . وسنحاول فيما يلى تلخيص بعض الآراء التى وصل اليها الدراسون والباحثون فى هذا الميدان . وإذا تكلمنا عن فن تنسيق الزهور وجب علينا الإشادة بما لليابانيين من فضل وأسبقية فى الاهتمام بدراسة فن تنسيق الزهور . بل ومن اليابان خرجت معظم قواعد التنسيق المعمول بها حاليا فى جميع أنحاء العالم .

وتتلخص قواعد تنسيق الزهور فى ثمانى نقط أساسية هى :

١ ـ الشكل العام للتنسيق Design

عند عمل تنسيق لمجموعة من الزهور يجب وضع الزهور والأوراق بطريقة تحقق بها شكلا معينا ، قد يكون دائرة ، أو مثلثا متساوى الساقين ، أو مثلثا قائم الزاوية ، أو نصف دائرة ، وهكذا . . . يتكون هذا الشكل عن طريق ارتفاع

الزهور ، وأحجامها ، كذلك الأوراق المستعملة وعلاقة كل ذلك بالإناء المستخدم في تنسيق الزهور .

٢ - التوازن Balance

وهو طريقة تجميع الأزهار والأوراق فى إطار الشكل العام المختار ، فيجب أن توضع بطريقة توحى بالاتزان وجمال التوزيع . وعادة يوجد نوعان من التوازن :

(ا) التوازن المتماثل : إذا تخيلنا خطاً وهمياً يخترق منتصف الزهرية نجد تماثلا تاماً بين الجانبين .

(ب) التوازن غير المتماثل : إذا تخيلنا خطاً وهمياً يخترق منتصف الزهرية نجد اختلافا بينا فى شكل كل قسم ، ومع ذلك نشعر بتماثل ظاهرى فى تأثير كل قسم . فمثلا قد يتماثل فرع أخضر طويل مع زهرة كبيرة الحجم قصيرة الساق مما يعطى توازنا للشكل العام ... وهكذا .

٣ - اللون Colour

ويعتبر من أهم مقومات تنسيق الزهور ، وعند الكلام عن الألوان يجب أن نضع فى الاعتبار ألوان الزهور إلى جانب ألوان الأوراق والسيقان المصاحبة لها . وقد يعمل تنسيق من ألوان متجانسة أو من ألوان متضادة حسب الرغبة . فالألوان الفاقعة مثل الأحمر والأصفر والبرتقالى تعطى شعورا بالبهجة والمرح ، بينما الألوان البمبي والبنفسجى والأزرق الفاتح تعطى تأثيرا هادئا رزينا .

٤ - نقطة التركيز Focal point

وتسمى أحيانا « البؤرة » أو « قلب التنسيق » ، وهى النقطة التى تلتقى فيها كل الأعناق . والمكان الذى نضع فيه أهم الأزهار أو أكثرها جمالا إما بالنسبة للون أو الحجم أو الشكل .

٥ - التناسب Scale

ويقصد بالتناسب هنا مناسبة أحجام مكونات التنسيق بعضها لبعض . ثم حجم

التنسيق كله بالنسبة للإناء ، ثم تناسب التنسيق والإناء مع المكان المحيط به .

٦ ـ الايقاع Rhythm

وينتج الايقاع من الشعور بالحركة المستوحاة من مواضع الأزهار والأوراق ، فتوضع بطريقة إنسيابية تساعد على انتقال العين بنعومة وبالتدريج خلال مكونات التنسيق من نقطة التركيز إلى الخارج وبالعكس .

٧ ـ التكوين Composition

وهو تجميع وسائل تجميل مختلفة مع الزهور ، كوضع تمثال وسط التنسيق أو بالقرب من الزهرية ، أو وضع التنسيق أمام لوحة أو صورة معينة فيكون التنسيق مع هذه الوسائل إطاراً جميلا موحداً .

٨ – الخط Line

ويحدد اتجاه العين عند النظر إلى التنسيق ، فكل زهرة وكل فرع توضع بحيث تقود العين إلى إتجاه سائد فى التنسيق . ويحدد نوع الزهور وأحجامها ، إلى حد كبير ، الخط السائد فى التكوين . قد يكون الخط المستعمل أفقياً أو رأسياً أو منحنياً .

خطوات تنسيق الزهور

يتكون تنسيق الزهور من :

١ – الإناء .

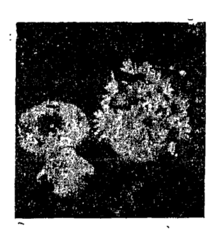
٢ – المثبت .

٣ – الزهور والأوراق .

اولا : اوانى تنسيق الزهور

وتختلف فى الشكل والحجم واللون ، كما تختلف فى مادة الصنع ؛ فبعضها من الكريستال أوالسيراميك أوالفخار . وقد اتسع مجال الاختيار فى الأوانى المستعملة لتنسيق الزهور ، فأصبح من الممكن استغلال أى إناء مهما كان نوعه أو شكله أو لونه على شرط أن يناسب الغرض المطلوب . فقد تستعمل طفاية سجائر لتنسيق بعض الزهور الصغيرة ، أو يستعمل طبق خشاف عادى لترتيب تنسيق المائدة

وهكذا . . . ويوضح الشكل التالى إناء من الفخار يستعمل أساساً كسقاة للدواجن، عملت به بعض الثقوب واستعمل كزهرية جميلة . وبالمثل يمكن استعمال براد شاى أو دورق ، أو أى إناء يرى المنسق صلاحيته للاستعمال على أن يضع فى اعتباره عدة نقط أهمها :



(شكل ٣٤) سقاة الدواجن مستعملة كإناء الزهور

١ ــ مناسبة حجم وشكل الإناء للزهور المراد تنسيقها . كذلك بالنسبة للمكان الذى يوضع فيه .

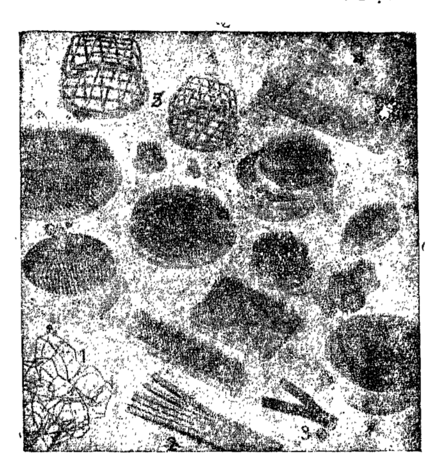
٢ ــ البعد عن الأوانى ذات الألوان الصارخه أو النقوش الكثيرة مما قد يطغى على جاذبية الأزهار نفسها .

٣ ــ صلاحية مادة الإناء لوضع الماء به دون أن يصدأ أو يرشح .

ثانيا : المثبتات

عند عمل أى تنسيق يستلزم الأمر تثبيت الأزهار فى وضع معين أو التحكم فى اتجاهها . وتستخدم لذلك وسيلة لتثبيت الأزهار فى الإناء فى الوضع المطلوب. والمثبتات أنواع مختلفة منها ؛ المثبت الإبرى ، أو المثبت الشبكى ، أو المثبتات ذات الثقوب ، أو المثبت الإسفنجى ، وقد يستعاض عن المثبتات ببعض فروع الأشجار أو سيقان الزهور نفسها ، كذلك يمكن استعمال البلاستسين (الصلصال) لتثبيت بعض الزهور ذات السيقان الرفيعة . وتتميز المثبتات بثقل وزنها مما يساعد

على ثبوت التنسيق والتحكم فى اتجاه الزهور . والشكل التالى يوضح الأنواع المختلفة للمثبتات .



(شكل ٣٥) أنواع المثبتات المختلفة

١ ـ مثبت شبكى ٢ ـ مثبت من ساق النبات ٣ ـ مثبت من جذع شجرة
٤ ـ مثبت إسفنجى ٥ ـ مثبت ذو ثقوب
وأشكال مختلفة من المثبت الابرى

ثالثا : الزهور والاوراق

لعمل أى تنسيق يجب :

أولا : تحديد الشكل العام للتنسيق ؛ ويتكون أى تنسيق عادة من ثلاثة أطوال مختلفة من الزهور والأوراق . وتبعاً للطريقة اليابانية فى التنسيق يطلق على أطول الأزهار فى التنسيق ، خط السماء ، ويعادل هذا الارتفاع مرة ونصف

ارتفاع الزهرية ، وإن كان الاناء المستعمل من النوع المسطح فيعادل ارتفاع أطول الزهور قطر الإناء مرة ونصف . يلى خط السماء مجموعة من الأزهار يبلغ ارتفاعها نصـــف ارتفاع خط السماء أو ثلثيه ، ويطلق على هذا الارتفاع « خط الانسان » خط الانسان يعتبر نقطة التركيز فى التنسيق فتوضع فيه أكثر الأزهار جمالا أو أكبرها حجما حسبما يرى المنسق . يلى ذلك « خط الأرض » وتمثله مجموعة من الزهور والأوراق المنخفضة قريبة ما أمكن من حافة الإناء .

يحسن بقدر الإمكان الإقلال من عدد الزهور المستخدمة فى أى تنسيق حتى يمكن إبراز جمال كل زهرة وكل ورقة فى التجميل ، فيتراوح عدد الأزهار بين خمس إلى تسع أزهار ، ويلاحظ أن العدد الفردى يمكن من عمل تنسيق أجمل من العدد الزوجى .

بعد تقرير الشكل العام للتنسيق ، تنتقى الأزهار والأوراق التى تتفق فى شكلها وألوانها مع طبيعة التنسيق المختار . تهذب الأوراق وتجهز الزهور بالأطوال المناسبة .

ثانيا : يوضع المثبت المناسب لحجم الزهرية ونوع الأزهار . وقد يحتاج الأمر استعمال أكثر من مثبت واحد فى الزهرية ، خاصة فى الأوانى المسطحة .

ثالثا : وضع الهيكل الخارجى للشكل المطلوب وذلك باستعمال عدد قليل من الأزهار فى الاتجاهات الرئيسية فى التنسيق .

رابعا : تقوية الخط الرئيسى بإضافة بعض الزهور والأوراق .

خامسا : وضع زهرة أو زهرتين لتكونا نقطة التركيز فى التنسيق .

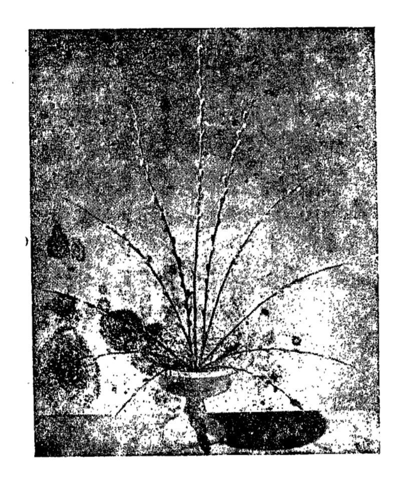
سادسا : ملء الفراغات الباقية بحيث يأخذ التنسيق شكله النهائى المطلوب .

ملاحظة :

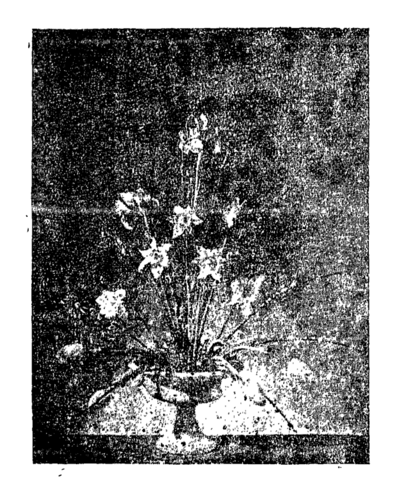
١ — يجب أن يكون التنسيق جميلا من جميع الجهات ، إلا إذا قصدنا تحديد اتجاه واحد للتنسيق كأن يوضع أمام حائط أو صورة .

٢ — قد يختلف طريقة التنسيق عن الخطوات السابقة بالنسبة لأطوال الزهور المستعملة كما فى التنسيقات المنخفضة التى تستعمل على المائدة .

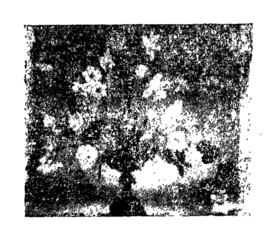
وفيما يلى إليك خطوات تنسيق زهرية بمجموعة كبيرة من الأزهار .



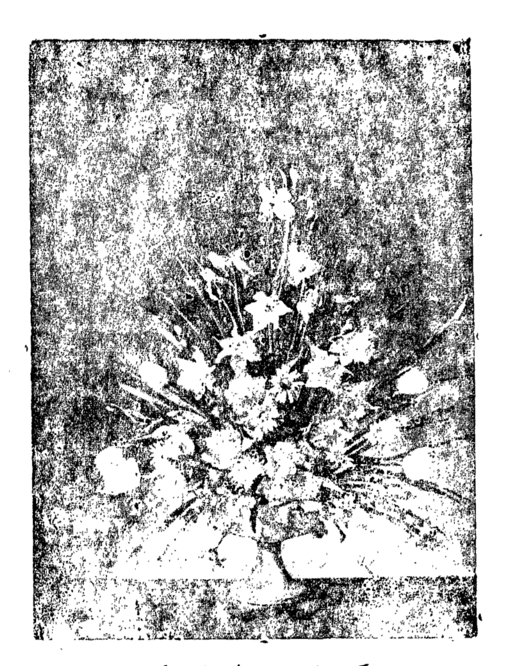
(شكل ٣٦) تحديد الشكل أمام التنسيق



(شـكل ٣٧) وضع الهيكل الخارجي للشكل المطلوب



(شـكل ٣٨) تحديد نقطة التركيز في التنسيق



(شكل ٣٩) ملء الفراغات والشكل النهائى للتنسيق

الصور التالية توضح بعض نماذج تنسيق الزهور لأماكن مختلفة فى المنزل .

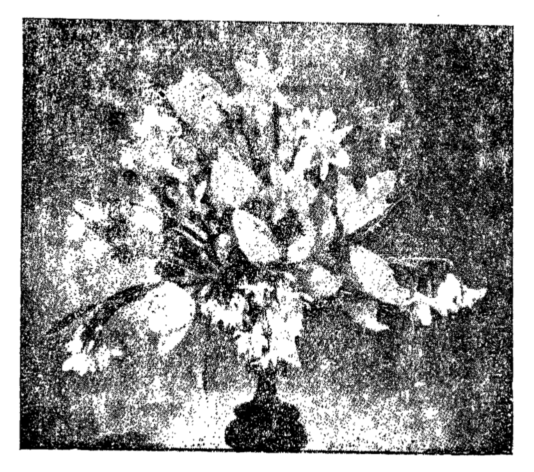
١ — تنسيق منخفض يصلح لمائدة .

٢ — تنسيق لبيت حديث .

٣ — تنسيق معلق على الحائط .



(شكل ٤٠) تنسيق منخفض يصلح المائدة .



(شكل ٤١) تنسيق لبيت حديث

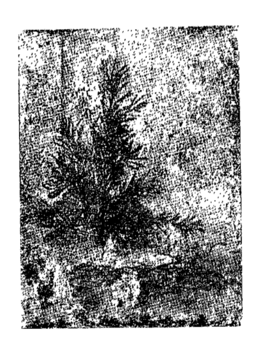


(شكل ٤٢)
تنسيق مبتكر للحائط

وقد تقل الازهار فى فصل من فصول السنة أو يرتفع ثمنها ، ويمكننا فى هذه الحالة الاستعانة بالاوراق والسيقان لعمل تنسيقات بديعة. وقد تستعمل الأغصان والأوراق الجافة فقط إذا دعا الأمر وإليك بعض تلك التنسيقات .



(شكل ٤٣)
تنسيق ورق



(شكل ٤٤) تنسيق جاف

الصـــور

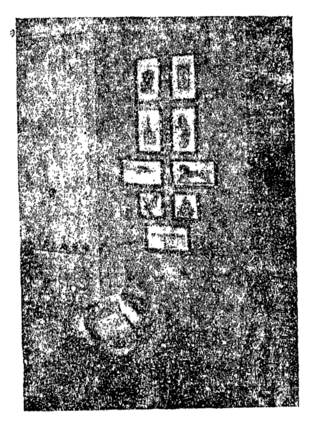
تعتبر الصور من أقدم ما عرف واستخدم من أساليب تجميل المنزل ، وكانت العادة فيما مضى تقتصر على استعمال صور الأشخاص من الأقارب أو الأصدقاء وتعليقها كيفما اتفق فى جميع حجرات المنزل . وتطورت الأذواق شيئاً فشيئاً وبدأ استخـــدام المناظر الطبيعية أو مناظر الزهور أو الفاكهة وغيرها من الموضوعات . كذلك اختلفت المادة المستعملة فى الصورة ؛ فبعد أن كانت الصور المستخدمة كلها صوراً فوتوغرافية بدأ استخدام الصور الزيتية ، أو المائية ، أو الصور المشغولة كالكانفاه وغيرها . ولم يقف التطور عند حدود الصورة وأبعادها ، بل خرج إلى إطار الصورة أو البرواز المحيط بها ، فاستحدثت أنواع مختلفة الشكل والنوع . فنجد البراويز المذهبة ، والخشبية بجميع ألوانها ، كذلك البراويز القطيفة والبراويز الجلد وغيرها .

اختيار الصور لتجميل المنزل :

هناك عدة قواعد أو إرشادات تساعد على اختيار الصور المناسبة لكل مكان بالمنزل ، ولعل من أهم هذه القواعد ما يأتى :

١ — حجم الصورة :

يجب أن تتناسب الصورة من حيث الحجم مع المكان المراد وضعها فيه ، فتتناسب مع مساحة الحائط وكذلك مع أحجام قطع الأثاث القريبة منها . فإذا وضعت صورة كبيرة الحجم فوق منضدة صغيرة فإنها تظهرها أصغر من الواقع، كما تظهر الصورة نفسها أكبر من الواقع مما يضيع معه جمال المنظر العام للمكان . كذلك الحال إذا وضعنا صورة صغيرة فوق حائط كبير فتبدو أصغر من حجمها ويبدو الحائط فارغا غير جذاب . وقد نتحايل على تناسب حجم الصورة مع المكان بتعليق مجموعة من الصور الصغيرة المتقاربة بشكل متوازن فيعطى التكوين النهائى تأثير صورة كبيرة كما هو واضح فى (شكل ٤٥) .



(شكل ٤٥) مجموعة صور صغيرة بدلا من صورة واحدة كبيرة

٢ — موضع الصورة

جرت العادة على إختيار مواضيع معينة لصور حجرة المائدة ، وغيرها لحجرة النوم ؛ فمثلا صور الفاكهة لحجرة المـــائدة بينما المناظر الطبيعية لحجرة المعيشة وهكذا .. وليس لهذه القاعدة من أصل فنى أو جمالى بل الاصح أن تختار الاسرة ما يحلو لها من موضوعات لتضعه فى أى مكان تشاء وتراه مناسبا ، فقد يصلح منظر طبيعى لحجرة نوم بينما تصلح صورة تعبيرية فى حجرة المعيشة وقد يكون العكس صحيحاً فى ظروف مغايرة . والمرشد الأساسى فى هذا المجال هو ذوق الأسرة ، ومناسبة مكونات الصورة حيث المادة المستعملة ، ونوع البرواز ، وطراز الصورة ، والألوان المستخدمة بها للمكان المراد تجميله .

أما عادة تجميل جدران المنزل بصور أفراد العائلة فلم تعد لائقة ، ومن الأفضل تجميع الصور الشخصية فى ألبوم خاص . وقد يستثنى من ذلك وضع بعض صورة الأشخاص فى براويز متنقلة تستعمل فى حجرة النوم أوعلى المكتب، ولا تعلق على الجدران .

٣ — طراز الصورة

ظهرت حديثا اتجاهات فنية عديدة منها الاتجاه السيريالى ، والاتجاه التجريدى وغيرهما من المذاهب الفنية ، ولم يعن ذلك اختفاء المذاهب التقليدية فى الرسم والتصوير بل مازالت تحتفظ بجلالها ولها أنصارها ومحبوها..وقد يجول بالذهن أن أنسب الصور لتجميل بيت مفروش بأثاث حديث هى الصور السيريالية وأن الأثاث الكلاسيكى يتطلب صوراً من الطراز الكلاسيكية وهكذا ..والواقع أن الأساس فى الاختيار هنا يرجع إلى الغرض من استعمال الصورة ، فإن كانت للتنويع فقد تتخير طرازاً يختلف عن طراز أثاث الحجرة ، وإن كان الغرض تقوية التأثير المودرن أو الكلاسيكى فتتخير صورة من نفس طراز الأثاث للحصول على الغرض المنشود .

ومن الأمور الهامة الواجب مراعاتها ، أن يكون طراز برواز الصورة ملائماً لطراز الطريقة المتبعة فى الرسم ، فليس من المناسب وضع صورة سيرياليزم فى

فى إطار مذهب مثلا ، أو صورة ذات طابع تقليدى فى إطار مودرن .

٤ — ألوان الصورة

وهى من أهم قواعد اختيار الصور لتجميـــل المنزل ، فيجب دراسة ألوان الصورة وتأثير المجموعة اللونية المستعملة بها مع ألوان الجدران والأثاث فى الحجرة . وعلى الفرد أن يحدد الهدف المطلوب من الصورة من حيث الألوان .فقد تفضل صور لانسجام ألوانها مع ألوان الأثاث فى الحجرة، وقد تفضل أخرى لما فى ألوانها من تضاد مع باقى ألوان الحجرة مما يضيف إليها عنصر التغيير والتنويع ومن الملاحظ أن لون الحائط الذى تعلق عليه الصورة يعتبر جزءاً من التأثير العام على العين عند النظر إلى الصورة ، ويجب أن يضيف هذا جمالا إلى الصورة وألا يضعف من قيمتها .

تستعمل الصور فى كثير من الأحيان بحيث تحتوى على كل الألوان الموجودة بالحجرة وبهذا نحس بترديد الألوان من وإلى الصورة مما يعطى الشعور بالترابط والوحدة والانسجام .

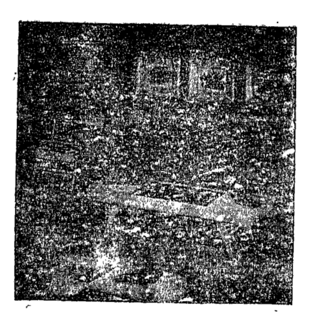
طريقة تعليق الصور

يعتبر اختيار المكان الصالح لوضع الصورة فنا وذوقا يزيد ويعضد جمال الصورة ذاتها . فقد توضع تحفة فنية بطريقة أو فى مكان يضيع جمالها وقيمتها ، ومن أهم الاعتبارات الهامة فى هذا الشأن أن تكون الصورة على ارتفاع مستوى نظر الفرد بحيث يمكنه النظر إليها واستيعاب ما فيها دون تعب أو إجهاد . يجب أن تلاصق الصورة الحائط . وألا تميل إلى الامام وذلك لمنع انعكاسات الضوء ولجمال المنظر العام للحائط . وتلاحظ عدم ظهور وسيلة تعليق الصورة سواء كان خيطا أم سلكا ، وكذلك مسمار التعليق نفسه ، وذلك بأن يكون مسمار التعليق على ارتفاع ثلث الصورة ، وأن يقصر خيط التعليق بحيث يختفى تماما وراء الصورة . يساعد ذلك أيضاً على التصاق الصورة بالجدار وعدم ميلها للأمام .

تعلق الصورة فى وضع متوازن بالنسبة للأثاث أو ما يوجد على الحائط

بخلاف الصورة ، فقد تعلق صورة كبيرة إلى جانبها زهريات معلقة أو أباجورات صغيرة بحيث يتوافر التجانس والتوازن فى الشكل العام للحائط .

قد تعلق أكثر من صورة على جدار واحد بطرق مختلفة كأن توضع صورة كبيرة فى الوسط وعلى جانبيها صورتان صغيرتان . ويلاحظ فى هذه الحالة استواء الخط الأسفل للصور الثلاث ، أى أن تكون كلها على خط واحد . وقد تعلق مجموعة صغيرة من الصورة على خط واحد ، ويلاحظ فى هذه الحالة أن تكون كل الصور من حجم واحد ، ومن نوع إطار واحد ، وغالباً ما تمثل لقطات مختلفة لموضوع واحد فتكون كلها لأزهار أو لحيوانات وهكذا ... وتعلق الصور على ارتفاع واحد وتترك بينها مسافات مناسبة بحيث تتساوى المسافات بين الصور كما هو موضح فى شكل (٤٦) ، طريقة أخرى لتعليق الصور وهى تكوين شكل مربع



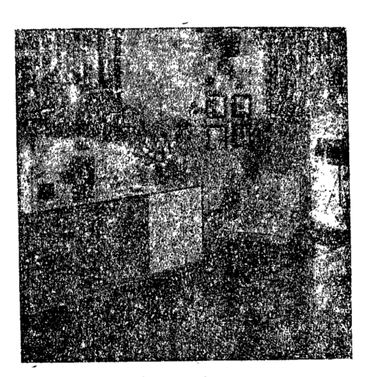
(شكل ٤٦) مجموعة صور على خط واحد

مستعملين أربع أو تسع صور بحيث تكون حدودها الخارجية مربعا منتظما مع ملاحظة تساوى المسافات بين جميع الصور كما فى شكل (٤٧) ، وتعادل هذه المجموعة حجم صورة واحدة كبيرة وإن كانت تعطى فرصة للتنويع .

من الشروط الواجب مراعاتها عند تعليق الصور كذلك اتجاه الضوء بالنسبة

للصورة ، فيجب أن توضع بحيث يقع عليها إضاءة كافية تبرز جمال الألوان والمنظر ولا تحدث انعكاساً أو زغللة وينطبق هذا الكلام على الإضاءة الطبيعية والصناعية على السواء .

ويلاحظ عدم وضع أى شيء يحجب النظر عن الصورة سواء كان قطعة أثاث أو زهورا مرتفعة أو غيرها . وإن كانت الصور تمثل خلفية جميلة للزهور فتوضع على أن تكون فى جانب من التكوين الكلى بحيث يظهر جمال كل من الزهور والصورة .



(شكل ٤٧) أربع صور تكون مربعاً كبيراً

تعلق الصور فى مكان يجذب النظر إليها . فغالباً ما تمثل الصورة نقطة ارتكاز فى الحجرة دون افتعال . وقد تعلق الصورة فى ركن مكوناته أقل جمالا بالنسبة لباقى الحجرة فتعمل الصورة على رفع مستوى الركن ليتمشى مع أثاث الحجرة .

تستعمل الصورة لمعالجة بعض عيوب الحجرات ، فمثلا إذا علقت مجموعة صور متجاورة كما فى (شكل ٤٦) فإنها توحى باستطالة الحجرة وتعطى شعوراً

باتساعها ، بينما وضع الصور فوق بعض يقلل ، ظاهريا ، من اتساع الحجرة ويعطى شعوراً بارتفاع السقف. الصور الضخمة تقلل من حجم الحجرات الظاهرى بينما الصور الصغيرة المتجاورة تظهر اتساع الحجرات .

العناية بالصور

لكى تحتفظ الصور بجمالها وتؤدى وظيفتها لابد أن نحافظ عليها نظيفة وسليمة وقد ورد ذكر طريقة تنظيف الصور فى الفصل السابع صفحة ١١٤ .

أما من الوجهة الجمالية فيحسن أن تغير الأسرة من طريقة ترتيب الصور فى حجرات المنزل ، أو تستبدل الصور بغيرها من نفس الحجم ، حتى لاتضطر لتغيير مواضع التعليق وتشوه الحائط . هذا التغيير يعطى شعوراً بالتجديد والتنويع ، ويمنح الحجرة بهجة وجمالا متجدداً . قد تستعمل صور مناسبة لفصول السنة المختلفة ؛ فتعلق صوراً تمثل الربيع بما فيه من زهور وورود ، ثم نبدلها بصور تمثل الصيف ومياه البحر وجمال الشواطىء ، وعندما يأتى الخريف تستعمل صوراً تمثل تساقط أوراق الشجر وتغير ألوان الأوراق ، وفى الشتاء نستبدل الصور بمناظر الثلوج والشتاء عموما . . . وقد تتعمد أسرة ما استعمال مناظر مخالفة لطبيعة الفصل من السنة فتستعمل فى الشتاء صوراً تمثل الشمس والدفء ، بينما تعلق فى الصيف صوراً تعطى شعوراً بالبرد وتقاوم الشعور بحرارة الجو . . . وهكذا نعطى للصورة جمالا متجددا فلا تفقد قيمتها بمرور الوقت ، وتعود العين على وجودها فى نفس المكان باستمرار .

الفصل العاشر

الصناعات المنزلية

أولا : مستحضرات التجميل

المواد العطرية

تنقسم المواد العطرية إلى ثلاثة أقسام :

١ — مواد عطرية نباتية .

٢ — مواد عطرية حيوانية .

٣ — مواد عطرية كيميائية .

٤ — المساحيق العطرية .

أولا – المواد العطرية النباتية

وهى مجموعة من الزهور ذات الرائحة الذكية النفاذة بحيث يمكن استخلاصها لتستعمل فى أغراض صناعية مختلفة كصناعة الروائح العطرية ومستحضرات التجميل المختلفة . ومن أهم هذه الزهور الياسمين والفل والورد والبنفسج والبسلة وغيرها .

ثانيا – المواد العطرية الحيوانية

(ا) العنبر :

وهو مادة عطرية رمادية اللون تباع على هيئة قطع مختلفة الأحجام . وهو يوجد بأمعاء ومعدة نوع من الحيتان . كما يوجد طافيا على سطح الماء بجوار بعض

شواطىء سومطرة ومدغشقر واليابان والصين ، ويدخل استعماله فى الطب أحياناً .

(ب) المسك

وهو يؤخذ من نوع من الغزلان يعرف بغزال المسك ، ويكثر وجوده فى المناطق الباردة مثل جبال الأطلس والهملايا والتبت . ويعتبر المسك من أجود العطور التى عرفت منذ قديم الزمن واستعمل فى أغراض مختلفة .

(ح) الكاستور

وهو إفراز يؤخذ من حيوان يسمى البيفر Beaver ، وهو يعيش فى كندا وروسيا . وتوجد هذه المادة فى غدة تشبه الكيس فى الجزء الخلفى من الحيوان وهى مادة راتنجية قابلة للذوبان فى الكحول ورائحتها نفاذة .

(د) الزبدة Civet

وهو يؤخذ من حيوان يسمى Civet cat حيث يوجد فى غدتين موجودتين تحت ذيل هذا الحيوان ، وهو يعيش فى بلاد الحبشة ،وتوجد هذه المادة فى الذكر والأنثى غير أنها توجد بنسبة أكبر فى الذكر .

ويلاحظ أن المواد العطرية الحيوانية لا تستعمل إلا مخففة إذ أنها فى حالة التركيز تكون رائحتها قوية وقد تكون غير مستحبة .

ثالثاً ــ المواد العطرية الكيميائية

هى عبارة عن زيوت كيميائية لها رائحة جميلة ، معظم هذه الزيوت مصنعة كيميائياً بحيث تقارب فى تركيبها الزيوت العطرية النباتية أو الحيوانية ، وهى لا تختلف إلا فى كونها تنتج بكميات أكبر وتكاليف أقل من الطبيعية .

هذه المواد عبارة عن مجموعة من الزيوت المختلفة تصنع منها الروائح العطرية بنسب معروفة لدى المصنع الذى يقوم بتركيبها ويعتبرها سرا له . وكل خليط يطلق عليه اسم تجارى خاص بالمصنع الذى يقوم بعمله ويصدره إما على

هيئة زيوت عطرية. أو روائح عطرية، كالشانيل ، وسواردى بارى ،وبجريف... وخلافه .

رابعا ـ المساحيق العطرية :

وتؤخذ من مصادر نباتية فقط،ولهااستعمالات عديدة فىمستحضرات التجميل، تؤخذ من :

(ا) الأوراق : كأوراق الليمون واللارنج والبرتقال .

(ب) الأزهار : كالورد والقرنفل .

(حـ) البذور : كجوزة الطيب .

(د) الأخشاب : كالصندل والقرفة .

صناعة الروائح العطرية

وهى عبارة عن مزيج من الزيوت العطرية مع الإسبرتو الأبيض ،أوالإسبرتو والماء بنسب معروفة للحصول على مركبات ذات رائحة جميلة ترتاح إليها النفس . وتختلف هذه التركيبات حسب المواد الداخلة فى صناعتها ، فأحيانا تتكون من خليط من الزيوت العطرية ، وأحياناً أخرى تتكون من نوع واحد .

وكلما زادت المدة التى تختمر فيها هذه الزيوت فى الإسبرتو كلما كانت رائحتها أجمل . ولذلك يستحسن تركها لتتخمر أطول مدة ممكنة ، وهى عادة تحفظ فى زجاجات محكمة الغطاء حتى لا يتطاير الإسبرتو . تترك الزجاجات فى مكان دافىء مظلم ويستحسن رجها من آن لآخر قبل الاستعمال .

ويزداد جمال هذه الروائح بوضعها فى زجاجات صغيرة جميلة المنظر ، مختلفة الأحجام والأشكال . تختلف الروائح العطرية فى قوتها باختلاف نسبة إضافة كمية الزيت العطرى إلى الإسبرتو ، ويوجد ثلاثة أنواع رئيسية من الروائح العطرية سنتكلم عنها بالتفصيل .

ماء الكولونيا

وهو أخفها جميعاً ، ويستعمل عادة بعد الحمام وبعد الحلاقة بالنسبة للرجال . ويفضل استعمال الكولونيا بكثرة فى فصل الصيف إذ أنها تعمل على تلطيف درجة حرارة الجسم وتتغلب على رائحة العرق . لعمل الكولونيا يضاف إلى كل لتر إسبرتو نقى حوالى من ٣٠ : ٤٠ سم٣ من الزيت العطرى، وحوالى من ١٠٠ : ٢٠٠ سم٣ ماء مقطر .

ويلاحظ فى عمـــل ماء الكولونيا واللوسيون أنه كلما زادت نسبة إضافة الإسانس تقل نسبة إضافة الماء .

ويستعمل الماء المقطر عادة فى عمل الروائح العطرية ، ويمكن معرفة النسبة المطلوبة منه عند إضافته إلى ماء الكولونيا بأن نلاحظ أن لون الكولونيا أخذ يميل إلى البياض (يتعكر) فتكون كمية الماء المضافة كافية . وحينئذ يضاف قليل من الإسبرتو لنحصل على اللون الشفاف فى الكولونيا .

اللوسيون

وتزاد فيه نسبة الزيت العطرى المضاف إلى الإسبرتو عن ماء الكولونيا وتقل نسبة الماء . فيضاف لكل لتر إسبرتو نقى من ٥٠ سم٣ — ٨٠ سم٣ من الزيت العطرى ، وحوالى ٥٠ سم٣ ماء مقطر .

البارفان

وهو أقوى أنواع الروائح العطرية وذلك لزيادة نسبة الزيت العطرى وتكون عادة من ٨٠ — ١٠٠ سم٣ زيت عطرى لكل لتر إسبرتو . ولا يضاف إليه ماء مطلقاً .

وسنورد فيما يلى بعض التركيبات المختلفة لعمل ماء الكولونيا واللوسيون والبارفان . ويطلق إسم العطر المستعمل إذا كان من نوع واحد كالكريب دى

شين والأربيج والجريف والفام ، أما إذا تعددت الزيوت وكانت خليطا من أنواع مختلفة فيطلق عليها اسم بوكيه .

وفيما يلي مقادير وطريقة عمل بعض مستحضرات التجميل للاستعمالات المختلفة.

كولونيا ليمون رقم (١)

المقادير

١٠ سم^3	زيت	ليمون
٦ سم^3	«	برجمرت
٦ سم^3	«	برتقال
٦ سم^3	«	نيرولى
٥ سم^3	«	ماندرين
٥ سم^3	«	بتى جران
٣٨ سم^3	لكل لتر إسبرتو	

الطريقة :

١ ــ يضاف الزيت العطرى إلى الإسبرتو .

٢ ــ تترك فى مكان دافىء لمدة ١٥ يوماً حتى تتخمر مع الرج يومياً حتى تختلط الزيوت مع الإسبرتو ، ويلاحظ أنها كلما تركت لمدة أطول فى عملية التخمر كانت رائحتها أفضل .

٣ ــ يضاف حوالى ١٠٠ سم^3 ماء مقطر ، ويلاحظ إضافة الماء حتى يبدأ لون الكولونيا يتغير ، ثم يضاف قليل من الإسبرتو لإعادة اللون الشفاف إليها .

٤ ــ ترشح الكولونيا قبل الاستعمال ، إذا لاحظنا وجود بعض الشوائب بها ، وذلك بإضافة ملعقة شاى كربونات المغنسيوم إلى الكولونيا ورجها جيداً ثم ترشح بورق الترشيح العادى .

طريقة الترشيح :

توضع ورقة الترشيح فى قمع من الزجاج أو البلاستيك فوق زجاجة نظيفة

جافة ثم نصب ماء الكولونيا بالتدريج حتى يتم ترشيحها كلها ثم تعبأ فى زجاجات خاصة . مع ملاحظة تغيير ورقة الترشيح كلما اتسخت .

كولونيا ليمون رقم (٢)

المقادير :

١٢ سم^3	زيت	ليمون
٦ سم^3	«	برجموت
٦ سم^3	«	برتقال
٤ سم^3	«	نيرولى
٤ سم^3	«	لافندر
٣ سم^3	«	أتكنسون
١ سم^3	«	فوجير
٣٥ سم^3	لكل لتر أسبرتو	

الطريقة :

كما فى كولونيا الليمون رقم (١)

لوسيون الهيليوتروب

المقادير :

٤٠٠ سم^3	إسبرتو أبيض
٢٠ سم^3	هليوتروب
١٢ سم^3	بلورات الفانيليا
١٢٠ سم^3	ماء مقطر

الطريقة :

١ ــ تضاف الفانيليا إلى الهيليوتروب لأنها تعمل على إظهار رائحته ولها تأثير مثبت .

٢ ــ تضاف المقادير السابقة إلى الإسبرتو وترج جيدا وتترك لمدة ١٥ يوميا

٣ — تضاف كمية الماء المقطر وترج جيداً وتترك لحين الاستعمال .

٤ — تعبأ فى زجاجات صغيرة ذات أشكال مختلفة مع ملاحظة أن يكون غطاؤها محكما .

لوسيون شانيل

المقادير :

٤٠٠ سم^٣ إسبرتو أبيض
٣٥ سم^٣ إسانس شانيل
٢٠ سم^٣ ماء مقطر

الطريقة :

١ — يضاف الاسانس إلى الاسبرتو وترج جيداً ويترك مدة ١٥ يوماً .

٢ — يضاف الماء المقطر ويرج جيدا ويترك للتخمر حوالى شهر أو أكثر .

٣ — تعبأ فى زجاجات صغيرة محكمة الغطاء .

أنواع من البارفان

المقادير

١٠٠ سم^٣ إسبرتو أبيض .
١٠ سم^٣ زيت عطرى كالاربيج، أو كريب دى شين، أو فام، أوماجريف إلخ .

الطريقة :

١ — يضاف الزيت العطرى إلى الاسبرتو ويحفظ فى زجاجة مغلقة جيدا .

٢ — بعض الأنواع تحتاج لمثبت . وعادة يضاف المثبت بكمية بسيطة جدا وفى معظم الاحيان يستعمل الجليسرين كمثبت .

٣ — يطلق إسم الزيت العطرى على البارفان .

الكريمات

يعتبر الكريم بأنواعه من مستحضرات التجميل الهامة وتصنع منه أنواع مختلفة لتفى بأغراض الاستعمال المتنوعة ؛ فمنه كريم الأساس ويستعمل كمثبت

للكياج ويوضع تحت البودرة . ثم كريم مغذى ويستعمل لجميع أنواع البشرات وإن اختلفت نسب تركيبه من بشرة إلى أخرى ؛ فيوجد كريم دهنى ، وكريم نصف دهنى وهكذا ... ثم يوجد أيضاً الكريم المرطب وهو يستعمل لتليين الجلد ومنع التشققات والتجاعيد . وسيأتى الكلام عن استعمال كل نوع من أنواع الكريمات فى باب التجميل .

كريم مرطب Cold Cream

ويستعمل لتليين الجلد ومنع التشققات والتجاعيد .

المقادير :

٦٢٥ جم زيت برافين .
١٨٧ جم شمع نحل نقى .
١٠ جم بوركس .
٢٠٠ سم٣ ماء .
إسانس حسب الطلب .

الطريقة :

١ — يوضع زيت البرافين فى كزرولة ويرفع على حمام مائى .
٢ — يبشر الشمع ويضاف لزيت البرافين ويترك حتى ينصهر .
٣ — بعد انصهاره يضاف إليه حوالى ١٢٠ سم٣ من الماء .
٤ — يذاب البوركس فى حوالى ٨٠ سم٣ من الماء مع تسخينه على حمام مائى.
٥ — يرفع خليط الشمع وزيت البرافين من الحمام المائى ويضاف إليه محلول البوركس بالتدريج مع التقليب المستمر حتى يجمد .
٦ — يعبأ فى الأوانى المعدة وهى عادة برطمانات أو علب من الصينى أو البنور أو البلاستيك .
٧ — يترك حتى يبرد تماما ، يوضع على السطح ورقة من السولفان ثم يغطى لحين الاستعمال .

كريم أساس رقم (١)

Vanishing Cream

ويستعمل كثبت للكياج ويوضع تحت البودرة .

المقادير :

١٠٠ جم حامض إستياريك .
٧ جم كربونات بوتاسيوم .
١٠ جم لانولين .
٥٠ جم جليسرين .
٥٥٠ جم ماء .
٣ جم بزوات صوديوم .
زيت ورد أو بنفسج .

الطريقة :

١ — يصهر حامض الاستياريك واللانولين على حمام مائى وتضاف إليهما كربونات البوتاسيوم مذابة فى ٣٠٠ سم٣ ماء فى درجة ٩٠° م . يقلب الخليط لمدة ٢٠ دقيقة ثم يضاف الجليسرين ممزوجا بمقدار ٢٥٠ سم٣ من الماء فى درجة ٩٠° م ويقلب جيداً ، ويستمر التحريك بسرعة حتى يبرد تماما ، وفى أثناء ذلك تضاف ٣ جم بزوات صوديوم مذابة فى ٥٠ سم٣ من الماء . وتعمل البنزوات على حفظ الكريم . تضاف المادة العطرية حسب الطلب .

كريم أساس رقم (٢)

المقادير :

١٠٠ جم حامض إستياريك .
١٠٠ جم جليسرين .
٤ جم بوتاسا .
٤ جم بوركس

٥٠٠ سم^3 ماء .
إسانس حسب الرغبة .

الطريقة :

١ ـــ يذاب حامض الاستياريك فى إناء على حمام مائى .

٢ ـــ تضاف البوتاسا والبوركس إلى الجليسرين والماء وتوضع على حمام مائى آخر .

٣ ـــ عند انصهار حامض الاستياريك يضاف إلى الإناء الثانى مع الخفق بالمضرب حتى يبرد الخليط .

٤ ـــ يضاف الإسانس إلى الخليط السابق ويقلب الجميع جيداً .

بريانتين للشعر رقم (١)

المقادير :

١١٠ جم فازلين .
٥٥ جم برافين سائل .
١٠ جم شمع برافين .
٣ جم إسانس حسب الرغبة .
قليل من اللون الأخضر.

الطريقة :

١ ـــ يخلط البرافين والشمع ثم يوضعان على حمام مائى حتى ينصهرا .

٢ ـــ يضاف الفازلين ويقلب المزيج جيدا ويترك حتى ينصهر ويقلب جيدا .

٣ يضاف الإسانس واللون .

٤ ـــ يعبأ وهو ساخن فى البرطمانات الجافة المعدة .

بريانتين رقم (٢)

المقادير :

١٠٠ جم فازلين .
١٥٠ جم برافين سائل .

٥٠ جم شمع برافين .
٥٠ سم^3 ماء مغلى .
٥ جم بوركس .
٣ جم إسانس حسب الرغبة
لون إذا أريد .

الطريقة

١ ــ يخلط الفازلين والبارافين والشمع ويرفعوا على حمام مائى .
٢ ــ يذاب البوركس فى الماء ثم يضاف لباقى الخليط بالتدريج مع الخفق المستمر .
٣ ــ يضاف الإسانس واللون ويقلب الجميع جيدا .
٤ ــ يعبأ فى البرطمانات المعدة .

بودرة الوجه رقم (١)

المقادير :

¼ ك كربونات جير .
¼ ك أكسيد زنك .
¼ ك بودرة تلك .
¼ ك نشا ناعم .
إسانس حسب الرغبة .
لون حسب الطلب .

المقادير :

٥٦ جم بودرة تلك .
٢٠ جم أكسيد زنك .
٢٠ جم كربونات مانيزيا .
١٠ جم كاولين .

إسانس حسب الرغبة .
لون حسب الطلب .

الطريقة :

١ ـ تخلط المقادير مع بعضها البعض جيداً .
٢ ـ تنخل جميعاً من منخل حرير ناعم جداً لعدة مرات، لا تقل عن أربع وذلك حتى تختلط جيداً .
٣ ـ يضاف اللون المطلوب ثم تخلط جيداً وتنخل ثانيا .
٤ ـ يضاف الإسانس المراد إضافته .

حمام زيت للشعر

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت خروع .
٢ ملعقة كبير زيت لوز .
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .
٢ صفار بيضة .

الطريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير فى زجاجة وترج وتدعك بها منابت الشعر ويغطى الرأس بغطاء الرأس البلاستيك .
٢ ـ تترك لمدة ساعة ثم يغسل الشعر بماء ساخن وصابون أو شامبو .

ثانيا : مستحضرات لتنظيف البيت

الصابون رقم (١)

المقادير :

٦ كيلو زيت فرنساوى .
١¼ كيلو صودا كاوية .
½ كيلو بودرة تلك .
¼ كيلو دقيق .
لتر ماء .
١٥ جم إسانس حسب الرغبة .

الطريقة :

١ ـ يوضع الماء فى إناء من الصاج وتوضع به الصودا .

٢ ـ تخلط البودرة والدقيق معاً .

٣ ـ يدفأ الزيت قليلا ثم يضاف إليه مخلوط البودرة والدقيق تدريجياً مع التقليب ثم (يبس) كالكعك .

٤ ـ يضاف محلول الصودا تدريجياً وببطء إلى الزيت مع التقليب بعصا من الخشب فى اتجاه دائرى مدة ساعة مع ملاحظة أن يكون التقليب فى اتجاه واحد وباستمرار حتى يغلظ القوام .

٥ ـ يصب فى قوالب من الخشب ، ويمكن استعمال درج مكتب بعد فرشه بالورق الشفاف .

٦ ـ قبل تمام الجفاف أى بعد حوالى ٣ ساعات يقطع ويترك ليبرد .

الصابون رقم (٢)

المقادير

٦ كيلو زيت فرنساوى .

١¼ كيلو صودا .

٤,٥ لتر ماء (١٧ كوب) .

٢,٥ كيلو دقيق .

١٥ جم إسانس حسب الرغبة .

الطريقة :

١ — توضع الصودا والماء فى إناء من الصاج وتترك حتى تذوب تماماً .

٢ — يضاف الدقيق إلى الزيت ويقلب جيداً حتى يتكون مستحلب ناعم .

٣ — يضاف محلول الصودا بعد ذوبانه تماماً إلى خليط الزيت والدقيق ويقلب بملعقة خشب جيداً وبقوة حتى يمتزج الجميع ويغلظ القوام .

٤ — يعبأ فى القوالب المعدة أو فى درج مكسو بالورق الشفاف .

٥ — فى منتصف مرحلة التجمد إلى مربعات متساوية ويترك حتى يبرد .

الفليت

المقادير

٣ لتر جاز .

٢٠ جم خلاصة البيرثورم

١٥٠ جم مسحوق نفتالين .

٢٥٠ جم محلول د . د . ت ٢٠٪ .

٢٥ جم سترونيل .

الطريقة :

تخلط المقادير السابقة معاً ثم تعبأ فى الزجاجات أو العلب . أحياناً تباع هذه المقادير مخلوطة معدة للاستعمال ما عدا الجاز ، وفى هذه الحالة يضاف إليها مقدار الجاز وترج جيداً ثم تعبأ فى الزجاجات .

سائل لتنظيف الزجاج

المقادير :

½ كوب ماء

¼ كوب خل .

¼ كوب إسبرتو .

١ ملعقة نوشادر .

الطريقة :

تمزج المقادير فى زجاجة وترج جيداً ثم تستعمل فى تنظيف المرايا والزجاج والنجف الكريستال ، وقد يعبأ فى زجاجة لها رشاشة ليسهل توزيعه على الزجاج .

لاستعماله يرش على هيئة رذاذ على الزجاج المراد تنظيفه ، أو يوزع بقطعة قماش مشبعة بالسائل . وقبل أن يجف ينظف الزجاج بقطعة قماش ناعمة نظيفة .

ورنيش الأثاث السائل

المقادير :

½ كوب زيت بذرة .

½ كوب خل .

⅓ كوب إسبرتو أحمر .

١ كوب زيت تربنتينا .

الطريقة :

١ — تخلط المقادير بعضها مع بعض وتحفظ فى زجاجة لحين الاستعمال .

٢ — قبل الاستعمال ترج الزجاجة جيداً .

ورنيش الأرضية رقم (١)

المقادير :

¼ ك شمع اسكندرانى .

¾ ك زيت تربنتينا .

الطريقة

١ — يبشر الشمع ويضاف إليه زيت التربنتينا فى إناء من المعدن .

٢ — يصهر الشمع والتربنتينا على حمام مائى حتى لا يشتعل التربنتينا .

٣ — يرفع الإناء من الحمام المائى بعد إنصهار الشمع ويصب الورنيش فى العلب الخاصة ويترك حتى يبرد ثم يغطى .

ورنيش الأرضية رقم (٢)

وهو أكثر سيولة من النوع السابق

المقادير

١ كوب زيت تربنتينا .

١ ملعقة كبيرة مبشور شمع .

الطريقة :

١ — يضاف مبشور الشمع إلى زيت التربنتينا ويرفع على حمام مائى حتى ينصهر الشمع .

٢ — يعبأ فى العلب الخاصة . وهذا الورنيش يفضل استعماله فى فصل الشتاء إذ أنه يكون فى حالة سائلة ويساعد على تلميع الأرضية بسهولة . كذلك يمكن تعبئته فى آلة تلميع الأرضية الكهربائية .

مزيج لتنظيف السجاد والبسط

المقادير :

٢٠ جم مبشور صابون (بديلات صابون) .

$\frac{1}{8}$ كوب محلول النوشادر .

$\frac{1}{2}$ كوب ماء .

الطريقة :

١ — يذاب بديل الصابون فى الماء ثم تضاف النوشادر .

٣ — يوضع المزيج فى زجاجة لحين الاستعمال .
يستعمل فى تنظيف وغسل السجاد القذر والمهمل .

مزيج لتنظيف البلاط والرخام

المقادير :

عيارات متساوية من :

الإسبيداج .

حجر خفاف مدقوق ناعم أو مسحوق تنظيف (فيم) .

بديلات الصابون .

الطريقة :

١ — تمزج المقادير بعضها مع بعض وتقلب جيداً .

٢ — توضع فى علبة لحين الاستعمال .

٣ — تستعمل كاستعمال الفيم

عمل النشا لتقوية الأنسجة المختلفة

٢ ملعقة كبيرة نشا مكوى .

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بوركس .

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى مبشور شمع أو صابون .

٢ ملعقة ماء بارد .

ماء مغلى لطهو النشا

الطريقة :

١ — يضاف البوركس ومبشور الشمع إلى النشا .

٢ — يضاف الماء البارد إلى النشا السابق لتفكيكه .

٣ — يضاف الماء المغلى إلى النشا مع التقليب بسرعة حتى يشف لونه ويغلظ قوامه .

٤ — يضاف إلى عجينة النشا مقدار مماثل من الماء الساخن وتكون النسبة فى هذه الحالة ١ : ١ أى مقدار عجينة نشا ومقدار ماء .

٥ — يخفف النشا بعد ذلك بإضافة مقادير أخرى من الماء فيصبح بنسبة ١ : ٣ أو ١ : ٤ وهكذا . وتختلف هذه النسبة حسب النسيج والغرض المستعمل فيه فمثلا الستائر المركزيت القطن تنشى بنسبة ١ : ٦ أى مقدار نشاء و ٦ مقادير ماء . وتنشى المفارش الصغيرة بنسبة ١ : ٤ ، تنشى البلوزات أو الفساتين القطنية الخفيفة بنسبة ١ : ١٠ أو ١ : ١٢ وهكذا .

ثالثا : اطباق لمائدتك

المشروبات

تنقسم المشروبات إلى :
أولا : مشروبات ساخنة .
ثانياً : مشروبات مثلجة .

المشروبات الساخنة

يفضل إستعمالها فى فصل الشتاء كما تستعمل أيضاً فى فصل الصيف .

الشاى

هناك عوامل تعمل على تغيير طعم الشـــاى وإعطائه الطعم المر غير المستحب وهى:

١ — زيادة كمية الشاى بالنسبة لمقدار الماء .
٢ — إغلاء الشاى فوق النار .
٣ — ترك تفل الشاى منقوعا به مدة طويلة .

وإليك الطريقة الصحيحة لعمل الشاى .

المقادير :

ملعقة صغيرة شاى   كوب ماء
سكر للتحلية   لبن أو حلقات ليمون

الطريقة :

١ — يغلى الماء .

٢ — يسخن إبريق الشاى الصينى بصب قليل من الماء الساخن به ثم تفريغه .

٣ — يوضع الشاى فى مصفاة الشاى الخاصة وتوضع فى الإبريق ، ثم يصب فوقها الماء المغلى ويغطى الإناء ويترك مدة ٣ دقائق حتى يتلون الشاى باللون المطلوب ثم ترفع المصفاة .

٤ — يفرغ فى الفناجين حسب الطلب .

ملحوظة :

تقل نسبة كمية الشاى المستعملة إذا زادت كمية الماء فمثلا يضاف ٢ ملعقة صغيرة شاى لكل ٣ كوب ماء مغلى . كما يجب ألا يحلى الشاى فى الإبريق بل يترك للتحلية عند الصب فى الفناجين حسب الرغبة .

الكركديه

المقادير :

ملعقة شاى كركديه كوب ماء
سكر للتحلية

الطريقة

١ — يغسل الكركديه ثم يوضع فى إناء ويضاف إليه الماء البارد ويرفع على النار ويترك يغلى حتى يتغير لونه .

٢ — يصفى ويحلى بالسكر ويقدم ساخنا .

السحلب

المقادير :

١ ملعقة شاى سحلب ٢ فنجان لبن

سكر للتحلية قرفة ناعمة للتجميل

الطريقة :

١ - يفكك السحلب بقليل من اللبن البارد .

٢ - يرفع باقى اللبن على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .

- يضاف اللبن والسحلب إلى اللبن المغلى ويقلب الجميع جيداً على النار لمدة ٣ دقائق حتى يغلظ قوامه نوعاً .

٤ - يصب السحلب فى الفناجين ويجمل السطح بقليل من القرفة الناعمة .

الشيكولاته

المقادير :

ملعقة حلو مسحوق شيكولاته كوب لبن

سكر للتحلية

الطريقة :

١ - يضاف قليل من اللبن إلى مسحوق الشيكولاتة ويقلب .

٢ - يرفع باقى اللبن على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .

٣ - يضاف اللبن والشيكولاته إلى اللبن المغلى ويقلب جيداً ، يعاد على النار حتى يغلى ثم يصب فى الفناجين المعدة .

المغات أو الحلبة المطحونة

المقادير :

ملعقة شاى سمن فنجان ماء

ملعقة شاى مغات أو حلبة		سكر للتحلية
سمسم محمص .

الطريقة :

١ ـــ يحمر المغات فى السمن حتى يصفر لونه .
٢ ـــ يرفع من على النار ويضاف إليه الماء مع التقليب جيداً .
٣ ـــ يعاد على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .
٤ ـــ يصب فى الفناجين المعدة ويرش السطح بالسمسم المحمص .

القرفة

المقادير :

ملعقة شاى مسحوق قرفة		كوب ماء
سكر للتحلية		سمسم محمص

الطريقة :

١ ـــ توضع القرفة والماء فى إناء ويرفع على النار .
٢ ـــ يترك حتى يغلى ويصبح لون الماء بنيا فاتحا .
٣ ـــ تصب فى الفناجين ويجمل السطح بالسمسم المحمص .

اليانسون

المقادير :

ملعقة شاى يانسون		كوب ماء
سكر للتحلية

الطريقة :

١ ـــ يوضع اليانسون والماء على النار ويترك حتى يغلى ويغمق لونه ويصبح أصفر غامقاً .
٢ ـــ يصفى ويحلى بالسكر .

الكراوية

المقادير والطريقة كما فى عمل اليانسون .

* * *

المشروبات المثلجة

يفضل استعمالها فى فصل الصيف لأنها منعشة ولذيذة وتكاليفها أرخص من المشروبات الغازية .

الشيكولاتة المثلجة

المقادير :

كما فى الشيكولاتة الساخنة .

الطريقة :

١ — تترك الشيكولاتة لتبرد تماماً ثم توضع فى الثلاجة لحين الاستعمال .

٢ — عند التقديم توضع فى الكاسات أو الأكواب ثم يوضع على السطح قليل من الكريمة المخفوقة .

الشاى المثلج

المقادير :

كما فى الشاى الساخن ص ١٧٤ .

الطريقة :

١ — يصفى الشاى ويوضع فى الثلاجة حتى يبرد .

٢ — يقدم فى أكواب الليمونادة مجملا بحلقات الليمون .

٣ — يحلى حسب الرغبة ويضاف إليه عصير الليمون .

الكركديه

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة كركديه
سكر للتحلية
مقدار من الماء يكفى لتغطيته

الطريقة :

١ — يغسل الكركديه ثم ينقع فى مقدار من الماء يكفى لتغطيته لمدة ٣ ساعات .

٢ — يصفى وتزاد كمية الماء حتى يصير لونه ورديا ، يحلى بالسكر حسب الرغبة .

٣ — يوضع فى الثلاجة حتى يبرد ويقدم فى أكواب الليمونادة مع مكعبات الثلج .

٤ — يمكن أخذ مقدار بسيط منه حسب الحاجة ويترك الباقى مع إضافة قليل من الماء إلى منقوع الكركديه واستعماله ثانية بالطريقة السابقة .

التمر هندى

المقادير والطريقة كما فى عمل الكركديه .

ملاحظة :

بعض الأشخاص يفضلون إضافة قليل من ماء نقع الكركديه إلى ماء التمر هندى بعد تصفيته فيعمل على إعطاء شراب التمر هندى لوناً جميلا وطعماً لذيذاً .

* * *

شراب البرتقال

المقادير :

لتر عصير برتقال (٤ أكواب)

٥ أكواب سكر سنترفيش

ملعقة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب

١ جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب

الطريقة

١ — يختار البرتقال ذو القشرة الناعمة حتى تكون به نسبة عصير مرتفعة .

٢ — يغسل ثم يجفف جيداً .

٣ — يبشر ثلث عدد البرتقال ، ثم يضاف إلى البشر مقدار مماثل له من السكر السنترفيش ويترك فترة تسمح بخروج الزيت من البشر .

٤ — يعصر البرتقال ويصفى من شاشة ، ويلاحظ أن تكون جميع الأدوات المستعملة جافة تماماً حتى لا يفسد الشراب .

٥ — يكال العصير ويضاف إليه السكر بالنسبة السابقة ويترك حوالى ٤ ساعات .

٦ — يقلب الشراب من آن لآخر حتى يذوب السكر تماماً .

٧ — يصفى زيت البرتقال الناتج من البشر ويضاف إلى الشراب وذلك باستعمال شاشة .

٨ — يكال الشراب ، ويضاف عصير الليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر شراب .

٩ — تذاب بنزوات الصوديوم فى قليل جداً من الماء المغلى ثم تضاف إلى الشراب ويقلب الجميع جيداً .

١٠ — يعبأ فى زجاجات نظيفة معقمة .

١١ — تغطى الزجاجات بالفل الخاص ثم تغطى الفوهة بطبقة من الشمع السايح أو يستعمل الكبسول الخاص .

شراب اليوسفى

المقادير والطريقة : كما فى شراب البرتقال .

شراب البرتقال (طريقة ساخنة)

المقادير :

٤ أكواب عصير برتقال — $\frac{3}{4}$ كوب ماء

٥ أكواب سكر سنترفيش — ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل البرتقال ويجفف ثم يعصر ويصفى بمصفاة سلك .

٢ — يصفى من شاشة ضيقة .

٣ — يضاف السكر إلى مقدار الماء ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب تماما ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق .

٤ — يضاف عصير البرتقال الليمون ويترك على النار حتى يغلى ويغلظ قوامه .

٥ — يضاف عصير البرتقال ويترك يغلى غلوة واحدة .

٦ — يرفع من على النار ويترك حتى يهدأ قليلا ثم يعبأ فى زجاجات نظيفة معقمة .

٧ — تشمع الزجاجات كما فى الطريقه السابقة .

شراب الفراولة

المقادير :

كيلو واحد فراولة	كوب ماء
١¼ كيلو سكر ناعم	٢ معلقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا وتزال الأعناق .

٢ — يضاف ¼ كيلو سكر ناعم إلى الفراولة فى طبقات متبادلة . أى طبقة من الفراولة وطبقة من السكر وهكذا ، تترك مدة حوالى ٨ ساعات مع التقليب من آن لآخر .

٣ — يصفى خليط الفراولة والسكر من شاشة ضيقة .

٤ — يضاف باقى مقدار السكر إلى كوب ماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ، يضاف عصير الليمون .

٥ — يترك يغلى على النار حتى يعقد ويغلظ قوامه

٦ — يضاف إلى الشراب السابق عصير الفراولة المصفى ويقلب جيداً ويترك يغلى غلوة واحدة .

٧ — يرفع من على النار ثم يعبأ فى زجاجات معقمة .

شراب المانجو

المقادير :

٤ أكواب عصير مانجو	٢ كوب ماء
٥ أكواب سكر سنترفيش	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ ــ تغسل المانجو ثم تقشر وتقطع إلى قطع صغيرة .

٢ ــ ترش بقليل من السكر وعصير الليمون حتى لا يسود لونها . وتترك حوالى ٦ ساعات .

٣ ــ يصفى خليط المانجو والسكر من شاشة .

٤ ــ تؤخذ البذور والناتج من التصفية ويضاف إلى مقدار ٢ كوب ماء ويرفع على النار ليغلى مدة عشر دقائق .

٥ ــ يصفى الناتج من غليان البذور من شاشة ضيقة الثقوب ثم يضاف السكر إلى الناتج من التصفية .

٦ ــ يرفع السكر والسائل على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتم ذوبان السكر .

٧ ــ يترك يغلى على النار مع نزع الريم كلما ظهر حتى يغلظ قوامه ويضاف إليه عصير الليمون .

٨ ــ يضاف عصير المانجو إلى المحلول السكرى ثم يترك يغلى غلوة واحدة حتى لايتغير طعم المانجو .

٩ ــ يرفع من على النار ويعبأ فى الزجاجات المعقمة .

مربى الفراولة

المقادير :

كيلو فراولة معدة — معلقة كبيرة عصير ليمون

كيلو سكر

الطريقة :

١ ــ تغسل الفراولة وتزال الأعناق .

٢ ــ توضع فى طبقات متبادلة مع السكر وتترك مدة ست ساعات تقريباً .

٣ - ترفع الفراولة والسكر على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر .

٤ — تترك تغلى على النار مدة عشر دقائق ، ثم يضاف إليها عصير الليمون وتترك تغلى حتى تعقد المربى .

٥ — ترفع من على النار وتعبأ فى برطمانات نظيفة معقمة

مربى البلح السيمانى

المقادير :

كيلو بلح	قشر يوسفى أو لوز مقشور
١ كيلو سكر	ملعقة كبيرة عصير ليمون
قرفة أو قرنفل	٢ كوب من ماء السلق

الطريقة :

١ — يغسل البلح ويقشر ويوضع فى مـاء مضاف إليه عصير ليمون حتى لا يسود لونه .

٢ — ينشل ثم يوضع فى إناء ويغطى بمقدار كاف من الماء . يرفع على النار حتى يقرب من النضج .

٣ — يرفع من على النار ويصفى مع الاحتفاظ بماء السلق . تنزع النواة ويوضع مكانها لوزة مقشورة أو قطعة من قشر اليوسفى المسلوق .

٤ — يوزن البلح ويضاف لكل كيلو بلح كيلو سكر .

٥ — يضاف ماء السلق إلى البلح والسكر ويرفع الجميع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر .

٦ — يترك على النار يغلى ثم يضاف عصير الليمون والقرفة أو القرنفل، ويحسن لف القرنفل فى شاشة صغيرة ليسهل انتشالها بعد تمام نضج المربى .

٧ — يترك الجميع على النار حتى يتم نضج المربى ثم ترفع من على النار .

٨ — تترك حتى تهدأ ثم تعبأ فى البرطمانات المعدة .

مربى البلح الأمهات

المقادير :

١ كيلو بلح أمهات	عصير ½ ليمونة
½ كيلو سكر سنترفيش	قرفة أو قرنفل أو فانيليا

الطريقة :

١ ــ يغسل البلح ثم يقشر وينزع النوى .

٢ ــ يوضع فى إناء سميك من النحاس أو الألمونيوم طبقة من البلح وطبقة من السكر وهكذا بالتبادل حتى ينتهى المقدار .

٣ ــ يرفع على نار هادئة جداً حتى لا يحترق نظراً لعدم وجود ماء ، مع مراعاة تغطية الإناء .

٤ ــ تقلب من آن لآخر حتى يتم ذوبان السكر وتغلى .

٥ ــ تترك المربى تغلى لمدة ٥ دقائق يضاف عصير الليمون وتترك تغلى لمدة من ٥ ــ ١٠ دقائق .

٦ ــ ترفع من على النار ثم يضاف إليها مسحوق القرفة أو القرنفل أو الفانيليا .

٧ ــ تستعمل كمربى أو حشو للفطائر أو القطايف .

مربى التين

المقادير :

كيلو تين طازج	قليل من القرفة أو القرنفل
½ كيلو سكر	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ ــ يغسل التين ويقشر ثم يقطع إلى قطع صغيرة .

٢ — يضاف إليه السكر فى طبقات بالتبادل حتى ينتهى المقدار .

٣ — يترك لمدة لا تقل عن ٥ ساعات حتى يختلط السكر بالتين تماماً .

٤ — يرفع التين والسكر على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .

٥ — يضاف عصير الليمون والقرفة أو القرنفل وتترك تغلى مع نزع الريم حتى تنضج .

٦ — ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ ثم تعبأ فى برطمانات .

مربى اللارنج

١ — يغسل اللارنج ويبشر ثم ينقع فى الماء لمدة من ٤ — ٦ ساعات مع تغيير الماء عدة مرات .

٢ — تقطع كل واحدة إلى أربعة أجزاء ويؤخذ القشر وينظف من الداخل، يحتفظ باللب .

٣ — يقطع القشر رفيعا كعيدان الكبريت .

٤ — يغطى القشر ، بعد تقطيعه ، بمقدار من الماء يكفى لغمره ثم يرفع على النار ليسلق .

٥ — يصفى القشر من ماء السلق وينقع فى ماء صاف لمدة ٢٤ ساعة مع تغيير الماء كل أربع ساعات .

٦ — يصفى القشر من ماء النقع ويترك فى المصفاة للتخلص من الماء الزائد ثم ينقل إلى إناء عميق .

٧ — يصفى اللب ويضاف العصير إلى القشر .

٨ — يكال القشر والعصير معا بكوب ثم يضاف إليه مقدار مساو من السكر .

٩ — يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماما .

١٠ — يضاف عصير الليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل ٥ أكواب سكر .

١١ — يترك على النار حتى يعقد تماما ثم يعبأ فى برطمانات معقمة . يترك ليبرد ثم تغطى البرطمانات بإحكام .

قشر البرتقال المسكر

الطريقة

١ — يستعمل قشر البرتقال السميك (أبو صرة أو اليافاوى) ويقطع إلى أشكال مختلفة مثل الدوائر أو المثلثات أو مستطيلات طويلة تلف كحرف الواو ثم تلضم .

٢ — يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى يغلى غلوة واحدة ، يصفى من الماء وتكرر العملية مرتين ، ثم يترك فى المصفاة مدة ½ ساعة حتى يتخلص من كل مائه .

٣ — يوزن البرتقال ويضاف إليه نفس الوزن سكر سنترفيش .

٤ — يضاف السكر إلى البرتقال ويضاف إليه مقدار من الماء البارد يكفى لتغطيته .

٥ — يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما .

٦ — يترك على النار حتى يشف لون القشر ويتشرب معظم المحلول السكرى .

٧ — ينشل من الشراب المتبقى ويترك ليصفى كل السائل ثم يفك من الخيط ويترك ليجف قليلا .

٨ — يدحرج على السكر السنترفيش ويمكن لصق كل دائرتين معا أو تلف كل قطعة فى ورق مفضض .

قشر اللارنج المسكر

كما فى قشر البرتقال السابق .

البلح السمانى المسكر

الطريقة :

١ — يغسل البلح ويقشر ويسلق كما فى مربى البلح .

٢ — يعمل محلول سكرى بنسبة ½ كيلو سكر لكل لتر من ماء السلق ، يرفع على النار ليغلى ثم يضاف إليه البلح المسلوق ويترك يغلى لمدة عشر دقائق ثم يرفع من على النار .

٣ — يترك فى هذا المحلول لمدة ٢٤ ساعة ثم ينشل البلح .

٤ — يرفع المحلول السكرى على النار وتزاد كمية السكر إليه ثم يضاف البلح ويترك يغلى لمدة عشر دقائق وتعاد العملية كما فى رقم ٣ .

٥ — يرفع المحلول السكرى على النار ثانية مع زيادة تركيز السكر حتى تصل نسبة السكر إلى (كيلو سكر لكل ½ لتر ماء) ويترك به البلح يغلى على نار هادئة حتى يصل لدرجة التركيز .

٦ — يترك البلح بالسائل حتى يبرد ثم ينشل ويوضع على منخل سلك للتخلص من السائل حتى يجف تماماً .

٧ — يستعمل السكر السنترفيش ويلف فى ورق السولفان أو يستعمل فى عمل بعض أنواع الحلوى .

اللارنج الصغير المسكر

كما فى عمل البلح المسكر غير أنه يلاحظ عمل بعض الثقوب فى اللارنج حتى يتخلل المحلول السكرى إلى الداخل . ويفضل استعمال اللارنج الأخضر الصغير .

الكمكوات المسكر

كما فى عمل اللارنج الصغير المسكر .

اليوسفى المسكر

تفضل الثمار الخضراء حتى تستعمل فى زخرفة التورتات وخلافه وتتبع الطريقة السابقة كما فى عمل البلح المسكر .

الكرفس المسكر (الأنجيليكا)

يتبع فى تسكيره نفس الطريقة السابقة فى عمل البلح المسكر .

مربى الجزر

المقادير :

١ ك جزر أحمر

ملعقة كبيرة عصير ليمون

٣/٤ ك سكر سنترفيش

١/٢ ملعقة كوب ماء

لون أحمر إذا أريد

الطريقة :

١ — يغسل الجزر ثم يكحت بالسكين لإزالة الطبقة الخارجية .

٢ — يبشر بالمبشرة بالجهة الواسعة أو يفرم بالمفرمة .

٣ — يوضع فى إناء من الصاج أو الصينى فى طبقات متبادلة من السكر والجزر المفروم ويترك لمدة ١٢ ساعة .

٤ — يرفع على نار هادئة ويضاف إليه الماء ويقلب حتى يذوب السكر تماماً ثم يضاف عصير الليمون ويترك يغلى حتى تنضج المربى .

٥ — إذا أريد إضافة لون أحمر فيضاف قليل جداً من اللون الخاص بالأطعمة .

٦ — يعبأ فى برطمانات جافة ومعقمة ويترك فى مكان هاو .

البغـاشة

المقادير :

½ كيلو دقيق	**للحشو :**
ذرة ملح	(١) جبن أبيض مدهوك مع صفار بيضة
ماء للعجن	(٢) لحم عصاج
٢ كبشة سمن سايح دافىء	(٣) مكسرات مفرومة

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح ثم يعجن بالماء حتى تتكون عجينة قابلة للفرد ، تترك لتهدأ فترة .

٢ — تفرد العجينة بالنشابة على شكل مستطيل سمكه ١ سم تقريبا .

٣ — يرش السمن السايح على السطح ثم يدعك سطح العجين براحة اليد حتى يبدأ السمن فى التجمد .

٤ — تلف على شكل أسطوانة كما فى عمل السويسرول .

٥ — تقطع إلى أقسام بعرض ٥ سم ثم تترك لتهدأ فترة

٦ — يفرد كل قسم على الرخامة مع ملاحظة دهن الرخامة بالزيت، حتى تسهل عملية الفرد ، لسمك ½ سم .

٧ — تحشى بالحشوات المختلفة حسب الرغبة ثم تطوى بأشكال متنوعة ، فقد تلف على شكل أصابع ، أو تطبق إلى مثلثات .

٨ — يدهن السطح بالبيض وتخبز فى فرن حار .

٩ — تسقى البغاشة المحشوة مكسرات بالشراب البارد .

١٠ — يجمل كل صنف ويقدم حسب نوعه .

صينية أم على

المقادير :

½ ك دقيق	⅛ ك زبيب نباتى
½ ك سمن	⅛ ك لوز أو بندق مقشور إن وجد

٢ ك لبن — ٤ ملاعق كبيرة جوز هند مبشور

بيضة واحدة — ماء للعجن

سكر للتحلية

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق ويوضع فى إناء عميق ثم تعمل حفرة فى الوسط ويوضع بها البيض وملعقة كبيرة سمن سايح .

٢ — تعجن بالماء البارد حتى تتكون عجينة لينة نوعا قابلة للفرد ثم تقسم إلى ٢ أو ٣ أجزاء .

٣ — يفرد كل جزء بالنشابة وتدهن بالسمن مع الاستمرار فى الفرد حتى يشف لونها .

٤ — تبرم بعد ذلك كالاسطوانة ثم تقطع لسمك ١,٥ سم وتكرر العملية مع باقى الأجزاء .

٥ — تدهن الرخامة بالزيت ثم تفرد كل قطعة مع دهن النشابة بالزيت حتى يسهل الفرد .

٦ — تثنى نصفين وتوضع فى الصاج وتخبز حتى يصفر لونها .

٧ — تدهن صينية بالسمن ويوضع بها ½ مقدار الفطائر ثم تدهن المكسرات والزبيب ويغطى بباقى المقدار .

٨ — يغلى اللبن ويحلى بالسكر ويصب فوق الرقاق .

٩ — تزج فى فرن حار لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه وتقدم . وقد يقدم معها القشدة أو الكريمة المخفوقة .

البسبوسة

المقادير

٥ كوب دقيق سميد — للشراب

٢ كوب زبادى — ٢½ كوب سكر

٢ كوب سكر سنترفيش — ١ ¾ كوب ماء
½ ملعقة شاى بيكنج بودر — ½ ملعقة شاى عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة سمن — ماء ورد

الطريقة :

١ — يذاب السكر فى اللبن الزبادى .

٢ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر معا .

٣ — يضاف الزبادى إلى الدقيق ويقلب الجميع جيداً .

٤ — تدهن صينية مستديرة بكمية السمن وتوضع بها العجينة .

٥ — تترك لمدة نصف ساعة قبل الخبز .

٦ — تقطع إلى معينات ثم تزج فى فر متوسط الحرارة حتى تنضج وتسقى بالشراب الساخن وهى ساخنة .

عمل الشراب :

١ — يضاف الماء إلى السكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .

٢ — يضاف عصير الليمون ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار . يضاف إليه ماء الورد ويضاف إلى البسبوسة بمجرد خروجها من الفرن .

صينية البطاطا

المقادير :

١ كيلو بطاطا مسلوقة — ٣ ملاعق كبيرة زبيب أو بلح عجوة
١ ¼ كوب سكر سنتر فيش — ٣ ملاعق كبيرة مكسرات
٥ بيضة — ١ ملعقة شاى قرفة ناعمة
½ كوب لبن

الطريقة :

١ — تسلق البطاطا وتقشر وتهرس جيداً بالمنخل السلك أو بكباس البطاطس.

٢ — يذاب السكر فى اللبن ثم يضاف إلى البطاطا ويقلب الجميع .

٣ — تقطع العجوة إلى قطع صغيرة وكذلك تفرم المكسرات غليظا .

٤ — تضاف العجوة والمكسرات والقرفة والبيض المخفوق إلى خليط البطاطا ويقلب الجميع جيداً .

٥ — تدهن صينية مستديرة بالسمن ويصب بها المزيج السابق ويساوى السطح جيداً ويدهن بالبيض .

٦ — تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا .

فطيرة الذرة

المقادير :

١ كوب سمن	٦ بيضات
٢ كوب سكر	٤ ملاعق شاى بيكنج بودر
٤ كوب دقيق ذرة	ملعقة شاى فانيليا

حوالى ½ كوب لبن .

الطريقة :

١ — يخفق السمن مع السكر حتى يصير الخليط مثل الكريمة المخفوقة .

٢ — يخفق البيض خفيفا على حدة وتضاف إليه الفانيليا ثم يضاف لخليط السمن والسكر .

٣ — ينخل الدقيق ويضاف للخليط السابق شيئاً فشيئا مع استمرار التقليب، تضاف البيكنج بودر فى آخر ملعقة من الدقيق .

٤ — يخفف قوام العجينة بقليل من اللبن (حوالى ½ كوب) حتى تصبح فى قوام عجينة الكيك .

٥ — تصب فى صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها .

بودنج البابا

المقادير :

٨ ملاعق كبيرة دقيق	٣ بيضة
٢ ملعقة كبيرة سمن	خميرة بيرة بحجم عين الجمل
١ ملعقة كبيرة سكر	ذرة ملح
قليل من اللبن	٢ ملعقة كبيرة زبيب

مقدار الشراب :

½ كيلو سكر	١½ كوب ماء
ملعقة شاى عصير ليمون	ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ — يعمل الشراب بإضافة الماء إلى السكر ويرفع على النار حتى يذوب السكر تماماً ويضاف عصير الليمون ويترك يغلى حتى يعقد نوعاً ويضاف إليه ماء الورد ، يترك الشراب ليبرد تماماً ثم يضاف إلى البودنج وهو ساخن .

٢ — يضاف السكر إلى السمن ويضربان معاً ثم يضاف إليهما البيض والملح ويضرب الجميع جيداً لمدة ٥ دقائق .

٣ — تذاب الخميرة فى قليل من الماء الدافىء وتوضع على الدقيق .

٤ — يضاف الدقيق والخميرة إلى خليط السمن والسكر والبيض ويخفق الجميع جيدا . يضاف اللبن إذا احتاج الأمر حتى تكون عجينة متوسطة الليونة مع الاستمرار فى ضرب العجينة حتى تترك الاناء .

٥ — يترك الخليط فى نفس الإناء لمدة ساعة تقريباً حتى يتضاعف حجمه .

٦ — تدهن صينية أو قالب بالسمن ويوضع فيها الخليط إلى النصف ثم يترك حتى يمتلىء القالب أو الصينية .

٧ ــ يخبز فى فرن حار حتى يتم نضجه ثم يسقى وهو ساخن بالشراب البارد.

٨ ــ يترك البودنج حتى يبرد تماماً ثم يجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة الطازجة أو المحفوظة حسب الرغبة .

لقمة القاضى

المقادير :

½ كيلو دقيق	ماء دافىء للعجن
٢ ثمره بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة ومهروسة	خميرة بيرة بحجم عين الجمل
زيت للتحمير	ذرة ملح

للشراب :

½ كيلو سكر	½ ملعقة شاى عصير ليمون
كوب ماء	ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ ــ ينخل الدقيق والملح .

٢ ــ تدعك خميرة البيرة بقليل من السكر السنترفيش حتى تسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء .

٣ ــ تضاف الخميرة إلى الدقيق وتقلب جيدا ثم يعجن بالماء الدافىء حتى تتكون عجينة لينة مطاطة . يضاف إليها البطاطس بعد سلقها وهرسها جيدا وتقلب العجينة .

٤ ــ تترك فى مكان دافىء حتى تختمر .

٥ ــ يقدح الزيت الغزير وتمسك العجينة باليد اليسرى وتؤخذ كمية صغيرة من العجين بملعقة الشاى وتوضع فى الزيت .

٦ ـــ تحمر ثم تنشل وتوضع فى مصفاة للتخلص من الزيت .

٧ ـــ تسقى بالشراب البارد وتوضع على مصفاة للتخلص من الشراب الزائد .

كيك الفاكهة

المقادير :

١ كوب سمن	١ ملعقة شاى بيكنج بودر
٣ كوب دقيق	٣/٤ كوب لبن
١ ١/٢ كوب سكر	٣ ملاعق كبيرة فاكهة مسكرة مفرية
٣ بيضات	

١ ـــ يدعك السمن قليلا ثم يضاف إليه ١/٢ مقدار السكر ويدعكان معاً حتى يصبحا كالكريمة .

٢ ـــ يضرب البيض ويضاف إليه باقى السكر ويضربان معاً حتى يغلظ قوامه .

٣ ـــ يضاف البيض إلى خليط السمن والسكر ويمزجا معاً .

٤ ـــ ينخل الدقيق والبيكنج بودر ويضاف إليه الخليط السابق وكذلك اللبن ويقلب الجميع جيداً .

٥ ـــ تضاف الفاكهة المسكرة ويقلب الجميع حتى يمتزج الخليط جيدا بالفاكهة

٦ ـــ يدهن قالب مستطيل للكيك بالسمن ويبطن بالورق ويصب به الخليط لمنتصفه .

٧ ـــ يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

كيك البرتقال

المقادير :

كوب سمن	بشر ٢ برتقالة
كوب سكر	٢ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
كوب بيض	حوالى ١/٢ كوب دقيق
١/٢ كوب عصير برتقال .	

الطريقة :

١ - يخفق الزبد والسكر وبشر البرتقال جيداً حتى يصير الخليط هشاً .

٢ - ينخل الدقيق وتضاف اليه الخميرة .

٣ - يضاف البيض وعصير البرتقال والدقيق بالتبادل حتى تتكون عجينة لينة .

٤ - تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق ثم يصب بها المقدار السابق وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

البتى فور

المقادير :

½ ١ كوب سمن ٣ كوب دقيق

١ كوب سكر ٢ بيضة

½ ملعقة شاى بيكنج بودر قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ - يخفق السمن ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معاً جيداً .

٢ - يضاف الدقيق ، بعد نخله مع البيكنج بودر ، إلى الخليط السابق بالتبادل مع البيض حتى ينتهى المقدار .

٣ - تضاف الفانيليا ويعجن الجميع لتصبح عجينة متوسطة الليونة .

٤ - يشكل بالقمع الخاص ويرص على صاج مدهون بالسمن ثم يخبز فى فرن متوسط الحرارة ،

٥ - بعد تمام النضج وبعد أن يبرد يجمل بالشيكولاته الفرماسيل .

٦ - قد تقسم العجينة نصفين ويترك النصف كما هو ويضاف إلى النصف الآخر قليل من الكاكاو أو الشيكولاتة البودرة ثم يشكل كل نوع على حدة .

٧ - قد تجمل الوحدات مفردة أو قد تلصق واحدة بيضاء مع أخرى بالشيكولاتة .

بتى فور سابليه

المقادير :

كيلو دقيق	٣٠٠ جم سكر بودرة
٧٠٠ جم زبدة	٧ بيضات

الطريقة :

٩ — يخفق الزبد ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معاً حتى يصبح الخليط كالكريمة المخفوقة .

٢ — يضاف البيض إلى خليط الزبد ويخفق الجميع جيداً .

٣ — يضاف الدقيق ويقلب بخفة متناهية حتى يمتزج بالخليط السابق ،

٤ — يشكل على صاج غير مدهون باستعمال القمع الخاص المزخرف أو على شكل مستديرات ويضغط عليها بالشوكة .

السابليه بالشيكولاتة

نفس المقادير والطريقة السابقة غير أنه يستبدل ٣ ملاعق كبيرة من الدقيق بمسحوق الشيكولاتة أو الكاكاو .

بسكوت النوشادر

الطريقة :

كوب سمن	½ كيلو سكر بودرة
¾ كوب لبن	ملعقة كبيرة كربونات نوشادر
١½ كيلو دقيق	قليل من الفانيليا
١٠ بيضات ،	

الطريقة :

١ — يدعك السمن قليلا ثم يضاف اليه مقدار السكر ويدعكان معاً حتى يصبح الخليط أشبه بالكريمة المخفوقة .

٢ — يضرب البيض قليلا ثم يضاف اليه باقى مقدار السكر ويضربان معاً حتى يغلظ قوامه نوعاً وتضاف إليه الفانيليا .

٣ — يضاف البيض والسكر إلى خليط السمن ويقلبان جيدا حتى يمتزج الجميع.

٤ — تضاف كربونات النوشادر بعد نخلها إلى الدقيق .

٥ — يضاف الدقيق إلى الخليط السابق ويقلب جيدا مع إضافة اللبن بالتبادل مع الدقيق حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل .

٦ — تشكل على حسب الرغبة إما بالقطاعات أو بالماكينة الخاصة (المفرمة)

٧ — يرص البسكوت على صاج مدهون بالسمن ويدهن الوجه بالبيض أما إذا كانت الأشكال بالماكينة فلا يدهن الوجه بالبيض .

٨ — يخبز فى فرن حار نوعاً .

بسكوت جوز الهند

الطريقة :

كوب دقيق	٢ ملعقة كبيرة مبشور جوز هند
½ كوب سمن	، ملعقة شاى بيكنج بودر
½ كوب سكر	بيضة للعجن
قليل من الفانيليا	

الطريقة :

١ — يفرك السمن فى الدقيق حتى يختفى ثم يضاف إليه السكر ويقلب جيداً.

٢ — تضاف البيكنج بودر ومبشور جوز الهند إلى الدقيق .

٣ — يعجن بالبيض حتى تتكون عجينة قابلة للفرد .

٤ — تفرد على لوحة مرشوشة بالدقيق ثم تشكل حسب الرغبة ، إما مستديرات أو أصابع .

٥ — يدهن الوجه ببياض البيض ثم يرش بمبشور جوز الهند .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح والفلفل والمستردة والجهرة .

٢ — يضاف إلى الدقيق السمن أو الزبد ويفرك بأطراف الأصابع حتى يختفى فى الدقيق تماماً .

٣ — تعجن بالماء البارد حتى تتكون عجينة لينة نوعا قابلة للفرد .

٤ — تفرد العجينة بالنشابة إلى مستدير وتوضع فى صينية لها حافة صغيرة .

٥ — تعمل الصلصة البيضاء وذلك بوضع الدقيق فى إناء عميق من النحاس ثم يضاف إليه السمن ويقلب فوق النار حتى يصفرلونه ثم يضاف إليه اللبن ويقلب جيداً فوق النار حتى يغلظ قوام الصلصة وتتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٦ — تضاف البسطرمة إلى إلى الصلصة ثم تصب فى الصينية فوق الفطير .

٧ — يرش مبشور الجبن الرومى على السطح .

٨ — يدهن السطح بطبقة من البيض ثم تخبز فى فرن حار حتى تنضج وتقدم ساخنة .

طبق الفطير بالجبن والسجق والبقرى

المقادير : الطريقة

كما فى طبق الفطير بالجبن والبسطرمة غير أنه يستبدل السجق البقرى بدل من البسطرمة

الكبيبة الشامى

المقادير :

¾ كيلو لحم بقرى أو بتلو	٢ بصلة كبيرة
½ كيلو برغل	٤ ملاعق كبيرة سمن
ملح - فلفل - بهار	½ ملعقة شاى مسحوق قرفة

المحشـــو

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى	٢ ملعقة كبيرة سمن
بصلة متوسطة مفرية	ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١ ـــ يفرم اللحم ثم يضاف إليه البصل ويفرمان معا .

٢ ـــ ينظف البرغل جيداً من الحصى ثم يغسل جيداً وينقع لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة فى ماء دافىء .

٣ ـــ يصفى البرغل جيدا من الماء ويضاف إلى خليط اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار والقرفة .

٤ ـــ يفرم الخليط السابق عدة مرات حتى يصير الخليط ناعما (حوالى ٤ مرات)

٥ ـــ يعمل العصاج بتحمير البصل فى السمن حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه اللحم المفروم ويقلب فوق نار هادئة حتى ينضج اللحم ثم يتبل .

٦ ـــ تدهن صينية مستديرة بالسمن جيداً ثم توضع بها طبقة من الكبيبة وتفرد جيداً لسمك ١$\frac{1}{2}$ سم .

٧ ـــ يوضع فوقها طبقة من العصاج .

٨ ـــ يغطى العصاج بطبقة أخرى من الكبيبة ثم يساوى السطح جيداً .

٩ ـــ يصب فوقها السمن السايح ثم تقطع إلى معينات كالبسبوسة .

١٠ ـــ تزج فى فرن ساخن حتى يحمر لونها وتنضج وتقدم ساخنة .

رستو اللحم المفرى بالمنديل

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقرى صغير أو بتلو	٢ بيض
عصير بصلة صغيرة	٢ ملعقة كبيرة بقسماط
ملعقة سمن	ملح ـ فلفل ـ قرفة
$\frac{1}{2}$ منديل خروف	

الطريقة :

١ — يفرم اللحم ناعماً ثم يضاف إليه عصير البصل ،

٢ — تعجن بالبيض والبقسماط والسمن وتخلط جيدا ثم تتبل بالتوابل المختلفة

٣ — يعمل الخليط السابق على شكل اسطوانة ثم توضع فى منديل الخروف وتلف .

٤ — توضع الاسطوانة فى صاج وتزج فى فرن ساخن وتترك حتى تنضج

٥ — يقدم ساخنا أو يقدم بارداً وذلك بأن يغطى طبق من الصينى بطبقة من الخس المقطع رفيعا وفوقه الرستو وحوله حلقات من الطماطم .

كفتة الترب

المقادير الطريقة :

١ — كما فى رستوا اللحم المفرى بالمنديل غير أن الترب يقطع إلى قطع صغيرة كما فى ورق الكرنب المحشو .

٢ — تشكل اللحم على شكل أصابع ويلف كل أصبع فى قطعة من المنديل .

٣ — توضع على صاج ثم تخبز فى فرن ساخن وتقدم ساخنة .

٤ — قد تقدم باردة مع الخس المقطع رفيعا وحلقات من الطماطم .

رستو اللحم المفروم بالبيض

المقادير :

½ كيلو لحم بقرى صغير أو بتلو	٢ ملعقة سمن
عصير بصلة متوسطة	٢ بيضة
٤ بيض مسلوقة جامد	٢ ملعقة كبيرة بقسماط
١ ملعقة دقيق	ملح ـ فلفل بهار

الطريقة

١ — يفرم اللحم ناعماً جداً ثم يضاف إليه عصير البصل .

٢ — يعجن اللحم بالبيض والبقسماط ثم يضاف إليه السمن ويتبل جيدا

٣ — تفرد اللحم على شكل مستدير .

٤ — يقشر البيض المسلوق ويتبل بالدقيق المضاف إليه قليـــل من ملح والفلفل .

٥ — يرص البيض فى وسط المستدير ثم يغطى باللحم وتشكل على هيئة اسطوانة مع تغطية البيض من الجوانب .

٦ — تدهن ورقة من الشفاف بالسمن جيدا ثم توضع بها اسطوانة اللحم وتلف جيدا .

٧ — يدهن صاج بالسمن ثم يوضع به الرستو يزج فى فرن ساخن ويغطى بالسمن من آن لآخر حتى لايحترق الورقة .

٨ — تترك فى الفرن حتى تنضج ثم يقدم ساخنا أو بارداً على فرشه من الخس والطماطم ويقدم صحيحا أو يقطع إلى حلقات .

الشريك

المقادير :

٢½ كيلو دقيق	٨ كيلو زبيب
½ كيلو سمن	٥ بيضة
½ كيلو سكر	خميرة بيرة بحجم البيضة
١ كيلو لبن	ذرة ملح

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة .

٢ — تدعك خميرة البيرة بقليل من السكر ثم يضاف إليها قليل من اللبن الدافىء وتضاف إلى الدقيق وتخلط به .

٣ — يسخن باقى اللبن ويضاف إليه السكر ويقلب جيداً حتى يذوب تماماً .

٤ - يضاف اللبن الدافىء والسكر والبيض إلى الدقيق والخميرة ويعجن الجميع جيداً .

٥ - يسيح السمن ويضاف إلى الخليط السابق وهو دافىء ويعجن حتى يختفى كل السمن وتتكون عجينة متماسكة قابلة للتشكيل .

٦ - تترك فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها .

٧ - تقطع العجينة إلى قطع صغيرة وتبرم كل قطعة إلى أسطوانة بطول ١٥ سم تقريباً ، تجمع كل أربعة أصابع (أسطوانات) مع بعض على أن تلصق من الطرفين ، أو تعمل على شكل حدوة أو ضفيرة أو كعكة مستديرة .

٨ - يدهن السطح بالبيض ويرش بقليل من السكر السنترفيش . ويمكن وضع بيضة ملونة فى وسط كل واحدة وذلك فى عيد شم النسيم .

٩ - يوضع على صاج مدهون بالسمن ويترك حتى يخمر ويتضاعف حجمه ثم يخبز فى فرن حار .

البريوش

كمقادير وطريقة عمل الشريك . إلا أنه يشكل كوراً بحجم قبضة اليد ، تترك لتخمر ويعمل بها شقان متقاطعان بالسكين ، تتمم كالشريك تماما .

ضفيرة شم النسيم

المقادير :

٤ كوب دقيق	٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
نصف كوب سمن	١ ملعقة شاى ملح .
قطعة خميرة بيرة بحجم عين الجمل	٢ بيضة
ماء دافىء للعجن	٦ بيضة ملونة

الطريقة :

١ - يمزج الدقيق والملح والجبن الرومى المبشور فى إناء عميق ويعمل بوسطها حفرة .

٢ — تمزج خميرة البيرة مع قليل من الماء الدافىء ويضاف إليها السمن والبيض ويقلب الجميع جيداً .

٣ — يصب خليط الخيرة فى الحفرة وسط الدقيق ويقلب حتى تتكون عجينة متماسكة . يزاد مقدار الماء حسب احتياج العجينة ، تلف جيدا ثم تترك فى الإناء حتى تخمر ويتضاعف حجمها .

٤ — تقسم العجينة إلى ثلاثة أقسام، ثم يبرم كل قسم إلى اسطوانة سمكها حوالى ٣ سم وطولها حوالى ٧٥ سم .

٥ — تجدل الاسطوانات الثلاث على شكل ضفيرة ثم تلف على شكل مستدير وتوضع على صاج مدهون بالسمن .

٦ — يدهن السطح بالبيض ويغرز البيض الملون فى ثنـــايا الضفيرة وعلى مسافات متساوية مع ملاحظة تبادل ألوان البيض .

٧ — تترك حتى تخمر ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها.

حلوى أمريكية لتجميل التورته

المقادير :

كوب سكر سنترفيش	زلال ٢ بيضة
¼ كوب ماء	١ ملعقة شاى عصير ليمون

مسحوق شيكولاته أو لون حسب الرغبة . بشر ليمونة وقد تستبدل بالفانيليا .

الطريقة :

١ — يفصل زلال البيض عن الصفار ويوضع فى سلطانية من الصينى .

٢ — يضاف السكر والماء إلى زلال البيض .

٣ — توضع السلطانية فى إناء من النحاس أو الألمونيوم به ماء ويرفع الإناء على النار وبداخله السلطانية (حمام مائى) .

٤ — يضاف عصير الليمون للخليط السابق ويضرب بمضرب بيض عجل حتى يغلظ قوامه .

٥ — يرفع الخليط من فوق الحمام المائى ويصب وهو ساخن على الكعكة ويترك حتى يبرد .

أو — يلون جزء من الخليط السابق بالشيكولاتة أو أى لون آخر حسب الرغبة وتجمل الكعكة بلونين أو يكتفى بلون واحد .

حلوى الشيكولاته

المقادير :

ربع كيلو شيكولاتة باللبن	فانيليا

ملعقة كبيرة ماء	نصف أوقية زبدة كاكاو

الطريقة :

١ — تبشر الشيكولاتة ويضاف إليها الماء والزبد والفانيليا .

٢ — يوضع الجميع فى كزروولة صغيرة .

٣ — توضع على حمام مائى ساخن حتى يصير الخليط سائلا ويغطى ظهر الملعقة .

٤ — يصب الخليط فوق سطح التورتة وتجمل حسب الذوق .

حلوى الزبد

المقادير :

كوب زبد	فانيليا أو بشر برتقال أو مسحوق شيكولاته

كوب سكر بودرة	أو كاكاو

زلازل ٢ بيضة

الطريقة :

١ — يخفق الزبد ثم يضاف إليه السكر ويخفقان معاً حتى يصبح الخليط كالكريمة المخفوقة .

٢ — يفصل زلال البيض عن الصفار ثم يخفق جيداً حتى يتجمد .
٣ — يضاف إلى خليط الزبد والسكر ويقلب بخفة حتى يمتزج الجميع جيداً.
٤ — يمكن إضافة بشر الليمون أو البرتقال إذا كانت التورتة بها نكهة الليمون أو البرتقال . أما إذا كانت تورتة شيكولاته فيمكن إضافة قليل من الفانيليا ومبشور الشيكولاته أو مسحوق الكاكاو حسب الرغبة .

٥ — تفرد على الكعكة ويساوى السطح ، ثم تجمل بوردات من نفس الحلوى أو بالفاكهة المسكرة على حسب الذوق .

عجينة الشو

تصنع من هذه العجينة أنواع مختلفة من الأصناف ، منها الحلو ومنها المملح .

المقادير :

كوب دقيق	نصف كوب سمن أو زبد
كوب ماء	٤ بيضات
ذرة ملح	

الطريقة :

١ — يوضع الماء والملح والزبد فى إناء ويرفع على النار حتى يسيح الزبد ويبدأ الماء فى الغليان .

٢ — يرفع الإناء من فوق النار ويضاف إليه الدقيق دفعة واحدة مع التقليب حتى يمتزج تماماً .

٣ — يعاد الإناء على النار الهادئة مع التقليب حتى تتماسك العجينة وتصير كالكرة .

٤ — ترفع من فوق النار وتترك حتى تهدأ ثم يضاف إليها البيض واحدة واحدة مع الاستمرار فى الخفق حتى تتكون عجينة لينة ، تكون علامة المنقار .
٥ — تشكل حسب الرغبة .

بلح الشام

المقادير :

مقدار من عجينة الشو ص ٢٢٠

للشراب :

١ كوب سكر　　　　نصف كوب ماء

نصف ملعقة شاى عصير ليمون　　　　ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ — تعمل العجينة كما سبق ثم توضع فى كيس قماش به قمع منقوش له فتحة كبيرة نوعاً ، تقطع إلى أصابع طولها حوالى ٨ سم وتحمر فى الزيت الغزير على نار هادئة .

٢ — ترفع الأصابع من الزيت وتصفى ثم توضع فى الشراب البارد المعد وتنشل .

٣ — تجمل بمبشور جوز الهند أو بالشيكولاتة الفارمسيل .

الإكلير

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (ص ٢٢٠)　　　　ربع كيلو كريمة

مقدار من حلوى الشيكولاتة (ص ٢١٩)

الطريقة :

١ — توضع العجينة فى كيس من القماش به قمع سادة قطر ٢ سم وتقطع أصابع طولها من ٨ — ١٠ سم على صينية مدهونة بالسمن .

٢ — تخبز فى فرن ساخن حتى تنتفخ ثم يهدأ الفرن حتى يتم نضجها . ثم تترك حتى تبرد تماماً .

٣ — تشق كل واحدة من أحد جوانبها ويزال مابداخلها من عجين زائد ، ثم تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر أو بالكريم باتسيير .

٤ — يغطى السطح بحلوى الشيكولاتة .

وردات الشو

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (ص ٢٢٠) .
ربع كيلو كريمة مخفوقة محلاة أو مقدار كريم باتسيير .

الطريقة :

١ — توضع العجينة فى كيس من القماش به قمع منقوش ثم تشكل على هيئة وردات كبيرة فوق صاج مدهون بالسمن .

٢ — تخبز فى فرن ساخن حتى تنضج ثم تترك حتى تبرد .

٣ — تشق من أحد جوانبها ويزال مابداخلها من عجين زائد ، ثم تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة .

٤ — يرش السطح بالسكر البودرة أو توضع فوقها طبقة خفيفة من الكرملة .

البروفيترول

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (ص ٢٢٠) مقدار صلصة الشيكولاتة :
ربع كيلو كريمة مخفوقة محلاة

مقادير صلصة الشيكولاتة :

نصف كيلو لبن . ١ — ملعقة كبيرة مسحوق شيكولاتة أو كاكاو

١ ملعقة كبيرة كورن فلور سكر للتحلية .

الطريقة :

١ — توضع العجينة فى كيس من القماش به قمع منقوش ثم تشكل على هيئة وردات صغيرة على صاج مدهون .

٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .

٣ — تشق من أحد جوانبها ويزال ما بداخلها من عجين زائد ثم تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة .

٤ — تعمل صلصة الشيكولاتة بالطريقة الآتية :

(ا) يمزج الكورن فلور ومسحوق الشيكولاتة ثم تفكك فى قليل من اللبن البارد .

(ب) يغلى باقى اللبن ويحلى بالسكر ثم يضاف إليه الكورن فلور المخلوط باللبن ويقلب جيداً حتى يغلظ قوامه ويغطى ظهر الملعقة .

(حـ) يترك يغلى لمدة ٣ دقائق .

(د) تترك الصلصة حتى تبرد مع ملاحظة تقليبها من آن لآخر .

٥ — توضع وحدات البروفيترول بعد حشوها فى طبق بلورى عميق وتصب فوقها صلصة الشيكولاتة .

٦ — يجمل سطح الطبق بوردات من الكريمة .

شرانق الجبنة والأنشوجة

المقادير :

مقدار عجينة الشو (ص ٢٢٠) .

الطريقة :

تشكل العجينة بقمع قطره حوالى ١ سم على شكل أصابع صغيرة طولها حوالى ٣ سم فوق صاج مدهون .

٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .

٣ — تشق من أحد الجوانب ثم تحشى بصلصة بيضاء ممزوجة بالأنشوجة أو الجبن الأبيض أو الجبن الرومى .

طبق الفطير بالمربى

المقادير :

واحد ونصف فنجان سمن	٣ بيضات
واحد ونصف فنجان سكر	٢ ملعقة شاى بيكنج بودر
٤ فنجان دقيق	مربى مشمش

الطريقة :

١ — يخفق السمن قليلا ثم يضاف إليه السكر ويخفقان معاً حتى يصير الخليط كالكريمة المخفوقة .

٢ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر معاً .

٣ — يضاف الدقيق والبيض بالتبادل إلى خليط السمن ويمزج الجميع جيداً حتى تكون عجينة متماسكة قابلة للفرد .

٤ — تدهن صينية مستديرة بالسمن مع ملاحظة أن تكون حافة الصينية قليلة الارتفاع نوعاً .

٥ — تفرد العجينة فى الصينية وكذلك على الجوانب حتى تغطى الصينية وجوانبها تماماً مع ملاحظة الاحتفاظ بجزء بسيط من العجينة .

٦ — تفرد طبقة من المربى على الصينية .

٧ — تشكل باقى العجينة على هيئة أصابع وتوضع على سطح الصينية فى خطوط متوازية ومتقاطعة فتكون شكل معينات .

٨ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة .

أو :

١ — قد توضع الصينية بعد تغطيتها بالفطير فى الفرن بدون وضع المربى حتى تنضج تماماً .

٢ — تترك حتى تبرد ثم تغطى بطبقة من المربى وترص فوقها الفاكهة الطازجة كالفراولة والبرتقال والموز أو الفاكهة المحفوظة كالمشمش والمانجو وخلافه .

٣ — يجمل السطح بوردات من الكريمة المخفوقة .

فطيرات مملحة

المقادير :

نصف كيلو دقيق

٣٠٠ جم زبد

½ ملعقة شاى عصير ليمون

ذرة ملح

ماء للعجن

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .

٢ — يوضع الزبد فى الدقيق ويفرك حتى تختفى تماماً .

٣ — يضاف عصير الليمون لماء العجن .

٤ — يعجن الدقيق بالماء حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للفرد .

٥ — تفرد على لوحة الفطير لسمك نصف سم تقريباً .

٦ — تقطع حسب الرغبة إما مستديرات أو مربعات .

٧ — تحشى بالمصاج أو الجبنة البيضاء المضاف إليها صفار بيضه . تبل الأطراف بالماء أو بالبيض ، ثم تطوى ويضغط عليها من الجوانب حتى تلتصق .

٨ — يدهن الوجه بالبيض ،
٩ — ترص الفطيرات على صاج مدهون بالسمن .
١٠ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة .

فطيرات الفاكهة

المقادير والطريقة :

١ — كما فى الفطيرات المملحة غير أن العجينة تفرد ثم تقطع إلى مستديرات وتوضع فى صاج فطيرات مدهون بالسمن .

٢ — تخرم كل واحدة بالشوكة ثم توضع بها ورقة مدهونة بالسمن وفوقها كمية من البقول (عدس أو أرز) حتى لا ترتفع وتزج فى فرن حتى منتصف مرحلة النضج فترفع البقول ويتم النضج .

٣ — ترفع من الصاج وتترك حتى تبرد ثم توضع فى كل واحدة طبقة من المربى ثم توضع فوقها الفاكهة الطازجة أو المحفوظة وتجمل بالسكريمة المخفوقة .

فطيرات بالبسطرمة

المقادير والطريقة :

كما فى فطيرات الفاكهة ويوضع فى كل واحدة بدلا من المربى والفاكهة قليل من الصلصة البيضاء المضاف إليها البسطرمة أو الأنشوجة أو الجبن الرومى .

مقادير الصلصة البيضاء :

ملعقة كبيرة سمن	١½ كوب لبن
ملعقة كبيرة دقيق	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يوضع الدقيق فى إناء عميق ويضاف إليه السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لون الدقيق .

٢ — ترفع من فوق النار ثم يضاف إليها اللبن مع التقليب المستمر حتى ينتهى المقدار ثم تعاد إلى النار ثانية مع الاستمرار فى التقليب حتى يغلى اللبن ويغلظ قوامه وتتبل جيداً .

٣ — يضاف الجبن الرومى أو البسطرمة أو الأنشوجة حسب الطلب .

أصابع الفطير بالعجوة

المقادير :

١ ك دقيق	٣/٤ ك عجوة
١/٢ ١ كوب سمن	ذرة ملح
خميرة بيرة بحجم عين الجمل	ملعقة سكر سنترفيش
ماء دافىء للعجن	١ بيضة

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه السمن المقدوح ثم يبس كما فى طريقة عمل كعك العيد .

٢ — تدعك الخميرة بقليل من السكر السنترفيش ثم يضاف إليه قليل من الماء الدافىء وتضاف إلى الدقيق وتقلب جيداً .

٣ — يعجن الدقيق بالماء الدافىء حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة .

٤ — تترك العجينة حتى تختمر ويتضاعف حجمها .

٥ — يدهن صاج مستطيل بالسمن ثم تفرد به طبقة من العجينة لسمك ١/٢ سم .

٦ — توضع فوق الفطير طبقة من العجوة بعد إعدادها وذلك بنزع النواة ثم فرمها بالمفرمة وتقليبها فى السمن حتى تلين .

٧ — توضع طبقة من العجينة كما فى الطبقة الاولى لسمك ١/٢ سم فوق طبقة العجوة .

٨ ـــ تعاد العملية فى باقى كمية العجين وذلك بوضعها فى صاج كما سبق .

٩ ـــ يدهن الوجه بالبيض ثم تقطع العجينة إلى أصابع أو مربعات صغيرة حسب الطلب وتترك فى مكان دافىء حتى تختمر ويتضاعف حجمها ثم تخبز فى فرن ساخن حتى تنضج .

هذه الكمية تكفى عدد ٢ صاج حجم كل صاج ٣٠ سم × ٣٠ سم تقريباً .

أصابع الفطير بالجبن

المقادير والطريقة كما فى أصابع الفطير بالعجوة غير أنه يستعمل فى الحشو مقدار من الصلصة البيضاء المضاف إليها الجبن الأبيض والنعناع الأخضر الجاف بدلا من العجوة .

استعمال فتات الخبز أو الكعك

كاسات الكستردة بالفاكهة

المقادير :

٢ كوب لبن	قليل من الفانيليا
١½ ملعقة كبيرة بودرة كستردة	بقايا كعك اسفنجى
سكر للتحلية	

الطريقة :

١ ـــ تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :

(أ) تخلط بودرة الكستردة والسكر مع قليل من اللبن البارد .

(ب) يغلى باقى اللبن ثم يضاف إلى خليط اللبن البارد ويقلب جيداً .

(ج) يرفع الجميع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها ويتم نضج بودرة الكستردة .

(د) ترفع الكستردة من فوق النار وتترك لتهدأ قليلا مع التقليب حتى لا تتكون قشرة على السطح .

٢ ــ توضع فى الكأس طبقة من الكمك الأسفنجى وفوقها طبقة من الفاكهة الطازجة الموجودة فى الموسم أو الفاكهة المحفوظة .

٣ ــ تصب الكستردة وهى دافئة فوق الفاكهة .

٤ ــ تكرر العملية بوضع طبقة أخرى من الكمك الأسفنجى والفاكهة على أن تكون الطبقة العليا من الكستردة .

٥ ــ يجمل السطح بالفاكهة ووردات الكريمة .

بودنج فتات الكمك

المقادير :

نصف كيلو لبن	٥٠ جم فتات كمك
٥ بيضات	قليل من الفانيليا
سكر التحلية	٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة

الطريقة :

١ ــ يدهن قالب بالسمن ويوضع به فتات الكمك الأسفنجى والفاكهة المسكرة .

٢ ــ تصب فوقه الكستردة وطريقة عملها كما فى بودنج فتات الخبز (ص ٢٢٠) وتترك مدة نصف ساعة تقريباً حتى يتشرب الكمك الكستردة .

٣ ــ يوضع القالب فى صينية بها ماء ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج . ويعرف نضجه بوضع سكينة بالقالب فإذا خرجت نظيفة دل ذلك على نضجه .

٤ ــ يترك ليبرد ثم يقلب على طبق بلور ويقدم .

كرات الشيكولاتة

المقادير :

بقايا كمك اسفنجى	مربى للعجن
قطع صغيرة من الفواكه المسكرة	شيكولاتة فرماسيل أو شيكولاتة سمسم

الطريقة :

١ — تفرك بقايا الكمك الإسفنجى خلال منخل سلك واسع .

٢ — تخلط جميع المقادير وتعجن بالمربى حتى تتكون عجينة يابسة قابلة للتشكيل .

٣ — تشكل على هيئة كرات قطر ٥ سم تقريباً تغطى بطبقة من الشيكولاتة الفرماسيل .

٤ — يرش فوقها قليل من السكر البودرة .

٥ — توضع فى أطباق بليسيه مناسبة الحجم ثم تجمل بالانجيليكا أو الفاكهة المسكرة .

بودنج فتات الخبز

المقادير :

نصف كيلو لبن	٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة
٥٠ جم فتات خبز أفرنجى	قليل من الفانيليا
٥ بيضات	سكر للتحلية

الطريقة :

١ — يدهن قالب بالسمن ويوضع به فتات الخبز والفواكه المسكرة بعد خلطها معاً .

٢ ـــ تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :

(ا) يغلى اللبن ثم يترك حتى يهدأ .

(ب) يكسر البيض ويمزج بالشوكة خفيفاً حتى لا تدخله كمية كبيرة من الهواء .

(ح) يضاف البيض إلى اللبن الدافىء ويقلب ليمتزجا معاً ثم تضاف الفانيليا .

(د) يصفى الخليط السابق من مصفاة سلك ويحلى بالسكر .

٣ ـــ تصب الكستردة فوق فتات الخبز وتترك مدة نصف ساعة تقريباً حتى يتشرب الخبز الكستردة .

٤ ـــ يوضع القالب فى صينية بها ماء ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً حتى ينضج ، ويعرف نضجه بوضع سكينة فى القالب فإذا خرجت نظيفة دل ذلك نضج البودنج .

٥ ـــ يترك ليهدأ قليلا ثم يقلب على طبق بلور ويقدم .

بودنج فتات الخبز بالكرملة

المقادير :

كمقادير بودنج فتات الخبز ويزاد عليه ،

٣ ملاعق كبيرة سكر سنترفيش	٢ ملعقة كبيرة ماء

الطريقة :

١ ـــ تعمل الكرملة بأن يرفع الماء والسكر على نار هادئة مع التقليب حتى نحصل على الكرملة .

٢ ـــ تضاف الكرملة إلى اللبن .

٣ ـــ يتمم كما فى بودنج فتات الخبز .

أيس كريم الفانيليا

المقادير :

٢ كوب لبن	٢ بيضة مخفوقة
٢ ملعقة كبيرة نشا	ذرة ملح

١ كوب سكر　　　　قليل من الفانيليا
١ كوب كريمة لبانى

الطريقة :

١ — يخلط النشا والسكر والملح وقليل من اللبن ويقلب الجميع .

٢ — يرفع باقى اللبن على النار ويسخن ثم يصب على الخليط السابق مع التقلب بسرعة .

٣ — يعاد على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه .

٤ — يرفع من فوق النار ويضاف إليه البيض المخفوق شيئاً فشيئاً مع الخفق الجيد . .

٥ — يترك ليبرد تماما ثم تضاف إليه الفانيليا والكريمة ويخفق جامد بالمضرب

٦ — يوضع فى قوالب الثلج ويجمد فى الفريزر .

أيس كريم الشيكولاتة

المقادير والطريقة كما فى أيس كريم الفانيليا غير أنه يضاف ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة إلى اللبن .

أيس كريم القهوة

المقادير والطريقة كما فى أيس كريم الفانيليا غير أنه يضاف مقدار ربع كوب قهوة مركزة مصفاة إلى اللبن .

البارفيه (ليمون)

المقادير :

٥ بيضات منفصلة	١ ملعقة كبيرة سكر بودرة
نصف كوب سكر سنترفيش	ربع كوب ماء .
كوب كريمة لبانى	عصير ٢ ليمونه
بشر ليمونه	

الطريقة :

١ — يرفع السكر والماء على النار حتى يغلى لمدة ٥ دقائق .

٢ — يخفق صفار البيض ويصب عليه محلول السكر وهو يغلى . ويستمر فى الخفق بمضرب سلك أو عجل مع وضعه على حمام مائى حتى يغلظ قليلا ثم يرفع .

٣ — يضاف بشر وعصير الليمون ويترك حتى يبرد تماماً فى الثلاجة .

٥ — تخفق السكريمة حتى تغلظ وتحلى بالسكر البودرة وتضاف للخليط السابق .

٥ — يخفق زلال البيض جامداً ويقلب بخفة مع الخليط السابق .

٦ — يصب الخليط فى قالب كيك أو صوانى الثلج ويوضع فى الفريزر حتى يتجمد .

الفصل الحادى عشر

التخزين

التخزين هو وضع الأدوات والمواد المختلفة بالسكن فى المكان المناسب لها بطريقة صحيحة بحيث يسهل الوصــــول إليها عند الحاجة فى أقل وقت وبأقل جهد ممكن .

فوائد التخزين :

١ ــ توفير الوقت والجهد للانتفاع بهما فى الأعمال المنزلية الأخرى .

٢ ــ حرية الأفراد فى حفظ كل مايخصــه من ملابس ولوازم شخصية بالطريقة التى تروق له .

٣ ــ توفير وجود المواد الغذائية المختلفة فىالأوقات التى يندر فيها وجودها فى السوق وارتفاع أثمانها مما يوفر فى أبواب النفقات المختلفة .

٤ ــ الأمان لأفراد الأسرة وذلك بتخزين المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن المواقد والمواد السامة بعيداً عن أماكن الغـــذاء إذ يجب حفظها فى دولاب خاص بها .

٥ ــ حفظ الملابس والسجاد وخلافه بطريقة سليمة تعمل على حفظها من التلف .

٦ ــ توفير الأدوات التى لاتستعمل كثيراً وحفظها بعيدا عن مكان العمل حتى لاتكون عرضة للكسر .

مكان التخزين

يجب أن يكون مكان التخزين مناسبا لما يوضع بداخله ففى حجرات النوم تعمل فى المبانى الحديثة دواليب فى الحائط لوضع البياضات والبطاطين وتخزين الملابس الشتوية والصيفية على حسب الموسم .

أما الأدوات المنزلية من صينى وألمونيوم ونحاس وخلافه فعادة يوضع فى دواليب فى المطبخ ليسهل تناولها عند الاستعمال مع ملاحظة وضع الأدوات القليلة الاستعمال فى الداخل والكثيرة الاستعمال فى الخارج لسهولة تناولها وكذلك توضع الأدوات الكبيرة فى الأرفف السفلى .

وأدوات ومواد التنظيف يجب حفظها فى مكان بعيد عن مكان المواد الغذائية وأنسب مكان لحفظها هو الدولاب الموضوع أسفل الحوض إذ توضع فى الفراغ الموجود تحت الحوض . وإذا لم نتمكن من عمل أرفف ودولاب مغلق فلا مانع من وضع هذه الأدوات والمواد فى هذا الفراغ ثم يغطى بستارة من القماش لتزيين المكان .

أطباق تناول الطعام التى تستعمل يوميا توضع فى دولاب خاص بالمطبخ أما الأطباق التى تستعمل فى المناسبات فعادة تحفظ فى دواليب خاصة فى حجرة الطعام أو فى غرفة المعيشة إذا كانت تستعمل لتناول الطعام وذلك لسهولة تناولها فى إعداد المائدة . أما الشوك والسكاكين والملاعق فتحفظ فى علب أو أدراج مبطنة من الداخل بالقماش الحرير أو القطيفة للمحافظة عليها من الصدأ . أما الأدوات الزجاجية فتحفظ فى دولاب خاص مع ملاحظة عدم وضعها بداخل بعضها البعض حتى لا تكون عرضة للكسر .

تخزن الكتب فى دواليب خاصة وإذا كان المسكن لا يتسع لهذه الدواليب فتعمل أرفف مغطاة بجرارات زجاجية لسهولة فتحها وغلقها أو تغطى بستائر جميلة من الأقمشة لتزيد جمال المكان .

الأدوية توضع فى الدولاب الخاص بها بعيدا عن الأطفال .

والحلى والمجوهرات تحفظ فى علب خاصة مبطنة ، والأوراق الخاصة والأسهم والسندات تحفظ فى مكان أمين لاتصل إليه يد الخدم أو الأطفال .

الشروط الواجب مراعاتها فى إعداد المخازن

١ ــ حجم وشكل المساحة اللازمة للتخزين ترجع إلى الشىء المراد تخزينه .

٢ ــ أن يكون الدولاب مقسما إلى أقسام خاصة تتفق مع مايوضع بداخله ويلاحظ أن تكون الأدراج سهلة الانزلاق لسهولة استعمالها .

٣ ــ يجب أن تكون المخازن محكمة الأبواب حتى لايدخل إليها التراب والحشرات .

يلاحظ عند عمل الأرفف أن تكون من النوع الذى يسهل رفعه من مكان لآخر لتنظيفه وتجفيفه جيداً .

الشروط الواجب توافرها عند التخزين

١ ــ الترتيب فى التخزين يوفر فى مساحة المخزن للانتفاع بها فى حفظ أكبر كمية ممكنة من المواد والأدوات .

٢ ــ معرفة مدة التخزين وطريقة التخزين للمواد المختلفة .

٣ ــ حجم المساحة الخاصة بالمخزن وشكلها يجب أن يتناسب مع الشىء المراد تخزينه .

٤ ــ الإضاءة والتهوية الجيدة لازمة للمخازن حتى يسهل ترتيب وتناول المواد المختلفة دون حدوث خسائر .

٥ ــ تعاون جميع أفراد الأسرة فى تخزين كل طلبات الأسرة من أدوات ومواد غذائية وملابس وخلافه لسهولة حصول كل فرد فى الأسرة على ماتحتاجه بسهولة وسرعة .

٦ - يجب أن يتناسب حجم مكان المخزن مع الشىء المراد تخزينه ، فدولاب حفظ الملابس والبطاطين والمفروشات يجب أن يكون فى حجرة النوم أو بالقرب منها أما دولاب حفظ المأكولات مثلا فيجب أن يكون فى المطبخ أو الأوفيس .

٧ - لسهولة تناول المواد أو الأدوات المخزونة يجب عمل كشف بمحتويات كل رف وتثبيتها فى ضلفة دولاب المخزن حتى يسهل تناولها ومعرفة مكانها بسهولة وفى بعض الحالات يكتب اسم الصنف الموجود بداخل الإناء وتلصق عليه من الخارج .

٨ - تحفظ جميع الأدوات والخامات بالطريقة التى تناسب خصائص كل مادة فتحفظ مثلا الفضية فى مكان جاف وتوضع على الملابس الصوفية النفتالين وتحفظ الأطعمة فى مكان هاو .

تخزين بعض المواد اللازمة فى المنزل

البقـــول :

كاللوبيا والفاصوليا الجافة والعدس يجب أن تحفظ فى علب مغلقة حتى لا تتأثر برطوبة الجو مع ملاحظة إضافة الملح ليحفظها من التسويس وتخزن فى فصولها حتى تكون رخيصة الثمن .

٢ - الخضراوات الطازجة كالدرنات والجذور :

البطاطس والقلقاس والجزر تحفظ فى دولاب معد لذلك موضوع على بابه سلك كالنملية مع انحدار أرففها إلى الخلف حتى لا تسقط وعادة تحفظ عدة أيام بسيطة حتى لا تتلف .

٣ - الخضر الورقية :

كالاسفاناخ والملوخية يجب تنظيفها وغسلها ووضعها فى مصفاة لتصفية الماء الزائد ثم تلف فى ورق نظيف أو قطعة قماش أو كيس من النايلون ويحفظ فى مكان

رطب متجدد الهواء وذلك بتعليقها فى حالة عدم وجود ثلاجة وتحفظ لمدة لاتزيد عن يومين أما فى حالة وجود ثلاجة فيمكن حفظها لمدة أطول .

٤ — اللحـــوم :

إذا كانت طازجة أو مطهوة توضع فى كيس نايلون وتوضع فى الدرج أسفل الفريزر فى الثلاجة إذا كانت ستستعمل فى وقت قريب أما إذا كانت ستحفظ لمدة طويلة وغير ناضجة فتحفظ فى الفريزر ويلاحظ إخراجها قبل الاستعمال بمدة حتى تستعيد شكلها الطبيعى .

أما إذا حفظت خارج ثلاجة فيجب أن توضع فى مكان بارد متجدد الهواء مع تغطيتها بمكبة سلك أو قطعة شاش منداة حتى يحيط بها الهواء وتحفظ لمدة لاتزيد عن ٢٤ ساعة لتكون فى حالة طازجة دائماً.

٥ — السـمك :

من الأنواع التى تفسد بسرعة ويجب أن تطهى بمجرد شرائها وخاصة فى الجو الحار . أما إذا حفظت فى الثلاجة فيجب أن يوضع فى كيس نايلون مغلق تماماً حتى لاتنتشر رائحته فى الثلاجة ويحفظ فى الفريزر بعد تنظيفه .

٦ — الأطعمة المجمـدة :

تحفظ فى الفريزر كالباميا والملوخية والبازلاء وورق العنب ويلاحظ أن تبقى فى الفريزر ولا تخرج منه إلا قبل استعمالها مباشرة ويتجنب وضعها أو نقعها فى ماء ساخن .

٧ — البيض :

يحفظ فى المكان المخصص فى الثلاجة وفى حالة عدم وجود ثلاجة يحفظ فى مكان بارد فى تبن أو ردة داخل علبة .

اللـــبن :

يحفظ فى الثلاجة على أن يكون فى وعاء محكم الغطاء حتى لايمتص رائحة مايحيط

به من أطعمة . أما فى حالة عدم وجود ثلاجة فيغمس الوعاء المحتوى على اللبن فى إناء آخر به ماء بارد ويغطى بقطعة من القماش مع ملاحظة أن تدلى أطراف قطعة القماش فى الوعاء المحتوى على الماء وتترك فى تيار هوائى . وإذا لم تتيسر الإمكانيات السابقة فيستحسن شراؤه وغليه قبل الاستعمال وعدم حفظه لمدة تزيد عن ١٢ ساعة .

الزبـد :

من المواد السريعة الفساد لذلك تحفظ فى الثلاجة أو فى مكان بارد متجدد الهواء كما ذكر فى اللبن .

المواد الدهنية كالسمن تحفظ فى أوعية فخارية بعد قدحها تماماً إذا كانت بكميات كبيرة أما إذا كانت بكميات صغيرة فتحفظ فى برطمان أو علب صفيح نظيفة ومغطاة .

الجبن :

تحفظ فى مكان بارد متجدد الهواء فى حالة عدم وجود الثلاجة مع ملاحظة أن تكون مغطاة .

الخبز :

يحفظ فى علبة خاصة بها ثقوب لدخول الهواء ويلاحظ تنظيفها أسبوعياً مع مراعاة عدم تراكم فتات الخبز القديم مما يسبب عفونة ، وقد يحفظ فى كيس نايلون ويحفظ فى الثلاجة .

البقسماط :

يدق ويحفظ فى علبة مغلقة .

السوائل :

كالبهريز والصلصات تحفظ مغطاة فى الثلاجة وفى حالة عدم وجودها فيجب غليها يومياً لبضع دقائق وتحفظ لمدة لاتزيد عن يومين .

الفاكهة :

تنظف قبل تخزينها مع ملاحظة عدم وجود عطب بها مع العناية بحفظ الفاكهة ذات الرائحة النفاذة كالتفاح والشمام فيحفظ فى أكياس من النايلون أو داخل أوعية محكمة الغطاء حتى لاتتسرب رائحته إلى باقى الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة .

الليمون :

يحفظ فى كيس نايلون فى الثلاجة .

النشويات الجافة :

كالأرز والمكرونة والشعريه تحفظ بكميات مناسبة ويستحسن أن تكون فى أكياس من القماش كالدمور .

الشاى :

يحفظ فى علبة مغلقة تماماً حتى لا تتسرب إليه رائحة أى مادة قريبة منه لسرعة امتصاصه للروائح المختلفة .

الدقيق :

يحفظ فى مكان متجدد الهواء فى أكياس من القماش ويستحسن ألا يمكث طويلا حتى لاتتغير رائحته ويتعرض للسوس .

البهارات :

تحفظ بكميات قليلة فى علب محكمة الغطاء لأن الطازج منها له نكهة نفاذة مستحبة .

التخزين بالتمليح[1]:

بعض المواد الغذائية كالزيتون والليمون واللفت والخيار والجزر والفلفل الأخضر يمكن حفظها بالتخليل فى موسمها حيث يكثر وجودها ويقل سعرها .

التخزين بالتجفيف :

بعض المواد يحفظ بالتجفيف كالنعناع والملوخيا والبامية .

التخزين بالتسكير :

وذلك بحفظ الفاكهة بعملها مربى أو تسكيرها أو وعصرها وعملها شربات كما فى البرتقال والمانجو والفراولة .

الفصل الثانى عشر

طريقك للجمال



(شكل ٤٨)

الجمال قيمة وهدف نشعر به ونميزه فى كل ماحولنا ، فى لوحات الطبيعة الرائعة، فى نفحات الشعراء وفى لمسات الفنانين . فقد تغنى به الشعراء منذ أقدم العصور وامتلأت به نفوس الملهمين والمبدعين، وتتطور فلسفة الجمال بقدر ماتتطور وترتقى الحياة ، ويتغير مفهوم الجمال فى ضوء واقعنا وحياتنا وتطورها ، ومن هذا التطور نشأ « علم الجمال » الذى أصبح اليوم من العلوم الفلسفية الهامة .

وإذا كنا نضع أبعاداً لعالم المرأة فلا يمكننا تجاهل الجانب الجمالى وأهميته

فى هذا العالم . وقد اهتممنا فى الأجزاء السابقة من الكتاب بجمال البيت والآن نوجه الاهتمام إلى الجمال الشخصى للمرأة .

حدد جمال المرأة فى العصور القديمة بمواصفات شكلية تتعلق بملامح الوجه ولون البشرة ومقاييس الجسم ، وكان الحكم على جمال المرأة مرتبطاً بهذه المواصفات وكأنما هى دمية تشترى على أساس من الشكل فحسب ، أو تحفة فنية تنتقى وفقاً لمظهرها فقط .

وتحررت المرأة من ظلام الرق والتبعية المطلقة للرجل ، ونالت حريتها وشاركت الرجل فى التعليم ، وفى الخروج للعمل ، وفى تحمل المسئولية .... وكان من نتيجة ذلك أن تغيرت النظرة للمرأة ، وأصبح الحكم على جمالها يتضمن معايير جديدة غير المواصفات الشكلية . فكثيراً ماتحظى امرأة لاتتمتع بقدر كبير من الجمال الخلقى بإعجاب الناس وتقديرهم ، لحلاوة حديثها أو لرجاحة عقلها أو لقوة شخصيتها ، وهكذا نجد أن النظرة إلى المرأة قد امتدت إلى مابعد المواصفات الحسية وشملت كل مكونات الشخصية ، وأصبح الطريق إلى الجمال طريقاً مفتوحاً أمام كل امرأة تستطيع بإرادتها أن تسير فيه وأن تبلغ مداه بصرف النظر عما حباها الله به من شكل أو لون أو تفاصيل خلقية .

ومع إيماننا العميق بهذا التطور والتغير فى طريق الجمال بالنسبة للمرأة ، إلا أننا نعترف أن حواء هى حواء منذ وجدت على هذه الارض ، كانت ومازالت وستظل دائماً تهتم بمظهرها وبجمالها الواضح للعيون ، والذى يلفت نظر الرائى لاول وهلة . هذا النوع من الجمال الذى يكون جانباً هاماً فى عالم المرأة هو موضوع هذا الفصل من الكتاب .

إن صور المرأة التى تراها العين يشترك فى تكوينها عدة عوامل ، بعضها ظاهر واضح وبعضها خفى ، وتتلخص هذه العوامل فى :

١ — الصحة العامة .

٢ — التغذية .

٣ — التمرينات الرياضية .

٤ — النظافة .

٥ — فن التجميل أو الماكياج .

٦ — الملابس .

٧ — الحالة النفسية .

أولا : الصحة العامة :

ويقصد بها سلامة الجسم وخلوه من الأمراض أو من أى ضعف مرضى وراثى أو غير وراثى . وتشمل الأمراض الباطنية أو الأمراض الجلدية أو غيرها مما قد يؤثر على حيوية الجسم ونشاطه ومظهره الخارجى . لذلك يجب الاهتمام بزيارة الطبيب المختص عند الشعور بأى أعراض مرضية ، كذلك زيارة الطبيب زيارة دوريةللكشف العام واكتشاف أى مرض قبل استفحاله ، وقد تكون هذه الزيارة كل ستة شهور أو كل سنة .

وللمحافظة على سلامة الجسم يجب اتباع قواعد الوقاية من الأمراض من حيث التحصين ضد الأمراض المعدية ، والاهتمام بنظافة الأكل والشرب ، كذلك عدم مخالطة المرضى وتجنب الأماكن المزدحمة وخاصة إذا لم تتوافر فيها التهوية الكافية . ومن أهم وسائل المحافظة على الصحة عدم إرهاق الجسم أو العقل بأكثر من قوة تحمله ، والاهتمام بالتغذية الصحية المناسبة لكل فرد من حيث السن والجنس ونوع العمل الذى يؤديه ، ويتبع ذلك أخذ القسط الكافى من الراحة والنوم فهو السبيل لاستعادة الجسم لنشاطه وحيويته .

وللحصول على الفائدة المرجوة من النوم يجب أن يكون نوماً هادئاً عميقاً . وقد يساعد على ذلك هذه الإرشادات :

١ — يتراوح عدد ساعات النوم اللازمة للفرد البالغ بين ٦ : ٨ ساعات يومياً ، وتختلف هذه المدة تبعاً لطبيعة الشخص وسنه ونوع العمل الذى يؤديه .

٢ ــ يحسن أن يكون النوم فى مكان مظلم هادىء ، وقد يستعمل قناع على العينين والأذنين إذا لم يتيسر الظلام والهدوء الكافيين .

٣ ــ يجب أن يكون السرير مريحاً وخالياً من الحشرات . والسرير المريح يتوقف على نوع المراتب المستعملة ، وهذه يجب ألا تكون صلبة تتعب عضلات الجسم ، وألا تكون رخوة بحيث تشوه تكوين عظام الجسم ، وتفضل الوسائد المنخفضة عن المرتفعة لسهولة سريان الدورة الدموية ، كذلك لراحة عضلات الرقبة واستقامة العمود الفقرى .

٤ ــ تجنب الملابس الضيقة أو المشدات أثناء النوم ، وارتداء ملابس فضفاضة مريحة .

٥ ــ يجب أن تتوفر التهوية الكافية فى حجرة النوم حتى يتجدد الهـــواء باستمرار حتى فى فصل الشتاء ، ويستعان بالأغطية المناسبة لدرجة حرارة الجو .

٦ ــ أخذ حمام ساخن قبل النوم مباشرة يساعد على راحة الأعصـــاب والنوم الهادىء .

٧ ــ ارتخاء العضلات عند النوم ، وقد يفيد سماع بعض الموسيقى الهادئة وشغل الفكر فى أمور بعيدة عن متاعب اليوم .

٨ ــ يجب عدم تناول وجبة دسمة قبل النوم مباشرة فكثيراً ما يؤدى ذلك إلى الشعور بالكابوس . وقد يساعد تناول مشروب ساخن كاللبن أو التليو على إراحة الأعصاب والنوم الهادىء .

٩ ــ إذا كان ذهنك مشغولا بأعمال اليوم التالى ، فكرى بعض الوقت فيما تنوين عمله ، وضعى تخطيطاً مناسباً لما لديك من أعمال . عندوصولك لقرار معين ستجدين نفسك مرتاحة البال وتستطيعين النوم بهدوء .

١٠ ــ تناولى بعض الحبوب المهدئة باشراف طبيب مختص فى حالة تعب الأعصاب .

ثانيا : التغذية

التغذية السليمة تعنى حصول الجسم على كل مايحتاجه من عناصر الغذاء لكى يبنى خلاياه ويعوض مايفقد منها ، كذلك الحصول على مايحتاجه من طاقة لأداء الأعمال المختلفة ، وليست التغذية السليمة تناول الكثير من الأطعمة أو تناول الأطعمة المرتفعة الثمن، وإنما هى الغذاء المختار والمناسب للفرد واحتياجات جسمه .

ولعل أكثر مايهم المرأة هو علاقة التغذية برشاقة الجسم وحصولها على القوام المناسب ، ومن المعروف أن لكل جسم احتياجاته من الغذاء من حيث النوع والكمية . وكل مايزيد عن حاجة الجسم من هذا الغذاء يتحول إلى دهون تختزن تحت الجلد وتسبب السمنة ، وإن قل مايتناوله الفرد عما يحتاجه ، يلجأ الجسم إلى استهلاك المخزون من الدهون ويحوله إلى طاقة ، وبذلك يحدث نقصان فى الوزن .

فإذا أرادت المرأة أن تنقص من وزنها فعليها الإقلال من الأغذية ذات السعور الحرارية المرتفعة ، وتناول سعرات حرارية أقل مما يستهلكه جسمها . وإذا كان الغرض زيادة الوزن ، فعليها تناول سعرات حرارية أكثر عما يحتاجه جسمها . أما إذا أرادت المحافظة على وزنها دون زيادة أو نقصان فعليها تناول عدد من السعرات الحرارية يماثل مايستهلكه جسمها فى أداء أعماله اليومية .

وفى صفحة ٢٣ جدول يوضح عدد السعرات الحرارية اللازمة لسيدات من أوزان مختلفة فى حالة المحافظة على الوزن دون نقص أو زيادة .

وهنا يتبادر إلى الذهن سؤال عما هو الوزن المفروض أو الوزن المثالى للمرأة ؟ ... ونجد أن هذا الوزن يتوقف على الطول وكذلك يتوقف على الهيكل العام للجسم . وفيما يلى جدول يوضح الوزن المناسب للأطوال المختلفة للمرأة .

وإذا كان الهيكل العظمى للجسم صغير الحجم فيكون الوزن أقل قليلا من الرقم المقابل للطول ، وإذا كان الهيكل كبير الحجم يزيد الوزن عن هذا الرقم

بعض الشيء ، وقد وضعت هذة المقاييس والأوزان بالنسبة لسن خمسة وعشرين سنة ويقول الأطباء أن الوزن المناسب للمرأة فى هذه السن يعتبر وزنها المناسب لباقى العمر ، مع التجاوز عن كيلو جرام واحد أو اثنين على الأكثر .

الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام
١٤٦	٤٣
١٥٠	٤٦
١٥٤	٤٩
١٥٨	٥٢
١٦٠	٥٥
١٦٢	٥٧
١٦٤	٦٠
١٦٦	٦٢
١٧٠	٦٧
١٧٤	٧٤

ويميل البعض إلى الاعتقاد أن السمنة ظاهرة وراثية وأنها طبيعة أجسام بعض السيدات ، والرد على ذلك أننا نتوارث عاداتنا الغذائية ولانتوارث السمنة فى حد ذاتها ، وأن الطبيعـــة بمفردها لاتؤدى إلى السمنة إذا اقترنت برقابة غذائية واعية .

نستخلص من ذلك أن كل امرأة تستطيع المحافظة على قوامها المناسب وبلوغ الوزن المثالى إذا هى واظبت على تناول الطعام اللازم لها فقط دون زيادة أو نقص .

وقد وضعت عدة طرق واقتراحات بنظم التغذية التى تتبع فى حالات السمنة أو النحافة وشاركت الهيئات المعنية بالتغذية فى محاولة تنشيط هذه الطرق ، وجعلها مرنة بقدر الإمكان حتى تستطيع أن تسترشد بها كل امرأة .

ومن وسائل مساعدة الفرد على تعرف مايحتويه غذاؤه من سعرات وضعت جداول توضح عدد السعرات الحرارية فى الأطعمة المختلفة إما تبعاً للوزن أو المكاييل (انظر الجدول صفحة ٢٤٩) مستخدمين المعايير المنزلية لتسهيل عملية حساب السعرات .

ولاستخدام هذه الجداول تحسب عدد السعرات التى تحتويها كل وجبة للفرد بحيث لايتعدى مجموع مايتناوله خلال اليوم عن العدد المقنن له . وكثيراً ماتهتم السيدات بما يتناولنه أثناء الوجبات ويهملن مايتناولنه بينها من حلويات ومشروبات غازية وشيكولاته وملبس وغيرها من وسائل التسلية والذى قد يبلغ مجموع سعراته الحرارية مايزيد عن احتياج الجسم . لذلك يعتبر كل مايتناوله الفرد من أطعمة محسوباً عليه مهما كان نوعه أو موعده .

ويمكننا تلخيص قواعد عمل الريجيم الخاص بالتخسيس (إذ أنه الأكثر شيوعاً بين السيدات) فيما يلى :

١ — بما أن أى طعام يحتوى على سعرات حرارية إذن يجب خفض مجموع السعرات عما يحتاجه الجسم فعلا .

٢ — يجب عدم حرمان الجسم من الغذاء لفترة طويلة والتغلب على الشعور بالجوع . والتعود على إشباع المعدة بكمية أقل من الطعام بالأطعمة التى تشعر بالشبع ولاتحتوى على سعرات حرارية مرتفعة .

٣ — يجب التركيز على خفض كمية مانتناوله من النشويات والسكريات بجميع صورها بقدر الإمكان فهى المصدر الأساسى لزيادة الوزن .

الطعـــام	وحدة القياس	عدد السعرات	الطعـــام	وحدة القياس	عدد السعرات
لبن كامل الدسم	فنجان شاي	١٦٥	بطاطس مسلوق بدون قشر	واحدة متوسط	١٠٥
لبن منزوع الدسم	« «	٨٥	بطاطس محمر سميك	٨ قطع	١٥٥
لبن زبادي منزوع الدسم	« «	٨٥	بطاطس شبس	١٠ قطع	١١٠
كريمة لباني خفيفة	ملعقة كبيرة	٣٠	سبانخ مسلوقة	فنجان شاي	٤٥
كريمة لباني ثقيلة	« «	٥٠	بطاطس مشوية	واحدة متوسطة	١٨٥
كاكاو باللبن	فنجان شاي	٢٣٥	طماطم طازجة	واحدة متوسطة	٣٠
كسترده في الفرن	« «	٢٨٥	عصير طماطم معلب	فنجان شاي	٥٠
آيس كريم	« «	٢٩٥	مشمش طازج	عدد ٣	٥٥
زبدة	ملعقة كبيرة	١٠٠	موز	واحدة متوسطة	٩٠
سمن صناعي	« «	١١٠	جريب فروت عصير	فنجان شاي	٩٠
زيت الأكل	« «	١٢٥	عصير عنب	فنجان شاي	١٧٠
صلصة مايونيز	« «	٩٠	برتقال صحيح	واحدة متوسطة	٧٠
بيضة متوسطة	الواحدة	٧٥	عصير برتقال طازج	فنجان شاي	١١٠
بياض بيضة	«	١٥	فراولة طازجة	فنجان شاي	٥٥
صفار بيضة	«	٦٠	خبز أسمر	رغيف	٢٢٥
لحم أحمر صحيح	٣ أوقيـات	٢٢	خبز أبيض	شريحة	٦٥
	(حوالي ١ جم)		جوافة	واحدة متوسطة	٧٠
لحم مفروم	«	١٩	خوخ	واحدة متوسطة	٤٥
لحم مطهي مع خضر	فنجان شاي	٢٥٠	مكرونة بالبيض مسلوقة	فنجان شاي	٢٠٠
فول مطهية	« «	٢٣٠	أرز مفلفل	فنجان شاي	٢٠٥
فول سوداني مقشر	« «	٨٥٠	جاتو بالحلوى	قطعة واحدة	٤١٠
جوز مقشر	« «	٦٥٥	كيك بدون حلوى	شريحة	١٣٠
لوز مقشر	« «	٨٥٠	سكر سنترفيش	ملعقة كبيرة	٥٠
فاصوليا خضراء مسلوقة	« «	٢٥	عسل أبيض	« «	٦٠
جزر مبشور نيء	« «	٤٥	عسل أسود	« «	٥٠
خيار أخضر	واحدة متوسطة	٥	مربى أو مرملاد	« «	٥٥
خس	أرسة عروق	٥	شيكولاته باللبن	أوقية	١٤٥
بسلة خضراء مسلوقة	فنجان شاي	١١٠	مشروبات غازية (كولا)	فنجان شاي	١٠٥
فلفل أخضر (رومي)	واحدة متوسطة	١٥	زيتون أخضر كبير	٧ زيتونات	٧٠
بطاطس مسلوقة بقشره	واحدة متوسطة	١٢٠	زيتون أسود	٧ زيتونات	١٠٥

٤ — يجب عدم إغفال مايتناوله الفرد بين الوجبات .

٥ — يجب عدم الإخلال بالتوازن الغذائى حتى لايحرم الجسم من عنصر من عناصر الغذاء اللازمة لنموه والمحافظة على شبابه وجماله .

ثالثا : التمرينات الرياضية

تعتبر الرياضة عنصراً هاما من عناصر الجمال ، وهى جزء مكمل للتغذية فمما لاشك فيه أن أى نظام غذائى يستلزم مصاحبته ببعض التمرينات الرياضية للحصول على النتائج المرجوة . والتمرينات الرياضية أو مزاولة بعض اللعبات الرياضية من العوامل الضرورية لمحافظة المرأة على جمالها ورشاقتها ، بل هى التى تساعد على حيوية الجسم ونشاط الدورة الدموية وسهولة الحركة والرشاقة ، كما أنها تستعمل خصيصا لعلاج بعض الحالات الخاصة كزيادة الوزن أو ترهل العضلات أو القدم المفلطحة وغيرها . .

ويجب التعود على أداء بعض التمرينات الرياضية بطريقة روتينية يومياً . ويساعد على ذلك أن تبدأ المرأة منذ نعومة أظفارها على أداء التمرينات المناسبة لسنها وطبيعة تكوينها باستمرار . وليس معنى ذلك أن تمسك المرأة عن البدء فى مزاولة التمرينات الرياضية إذا كانت قد تعدت سن الشباب ، بل العكس ، فكل امرأة تستطيع أن تبدأ وأن تتعود على القيام ببعض التمرينات الرياضية اللازمة لها فى أى وقت وفى أى سن .

قبل البدء فى ممارسة بعض التمرينات الرياضية يجب على المرأة التأكيد من أن حالتها الجسمية والصحية تسمح لها بذلك وقد تستشير الطبيب فى هــذا الأمر . وإذا شعرت ببعض التعب فى الأيام الأولى من ممارسة التمرينات فهذه ظاهرة طبيعية لاتدعو للقلق ، وسيزول التعب عندما تواظب على أداء التمرينات . ويفضل جداً أن تبدأ المرأة ببعض التمرينات السهلة ولمدة قصيرة ثم تتدرج إلى التمرينات

الأكثر صعوبة ولمدة أطول . المهم ألا تستمر فى التمرينات حتى تشعر بالتعب والإرهاق فهذا يؤدى إلى نتائج عكسية .

أما عن الوقت المناسب لمزاولة التمرينات ، فهذا يتوقف على ظروف كل واحدة ، فالبعض يمارسنها فى الصباح ويفضل البعض ممارستها قبل النوم . وقد تفضل ممارسة الرياضة قبل النوم فى حالة الرغبة فى التخسيس وذلك حتى لاتساعد التمرينات الصباحية على فتح الشهية وزيادة الوزن . وبصرف النظر عن موعد أداء التمرينات فيجب التأكد من مرور فترة كافية لهضم الطعام قبل ممارستها .

ويحسن ارتداء ملابس خفيفة واسعة عند القيام بالتمرينات حتى تسهل الحركة ، كما يجب أن تتم التمرينات فى مكان متجدد الهواء بعيداً عن التيارات .

وإليك فيما يلى بعض التمرينات التى تساعد على رشاقة الجسم ومرونة العضلات ومعالجة بعض العيوب به :

١ — التنفس :

وهو من أبسط التمرينات وأهمها إذ يجب أن يصحب كل التمرينات الأخرى . ولتعلم التنفس العميق يؤخذ الشهيق عن طريق الأنف كأننا نشم وردة . ثم يطرد الزفير من الفم كأننا نطفىء شمعة . تساعد حركة الشهيق هذه على تنقية الهواء وتدفئته أثناء مروره خلال الفم فنتقى شر الإصابة بالبرد ، كما أن خروج هواء الزفير عن طريق الفم يمنع اختلاطه بهواء الشهيق النقى .

يفيد التنفس العميق بهذه الكيفية فى تنمية الصدر وازدياد حجمه ومرونته ، كما يساعد على تقوية الرئتين والجهاز التنفسى ، كذلك القدرة على مقاومة التعب .

٢ — الوقوف :

إن أهم مقومات رشاقة المرأة طريقة وقفتها ، وتستطيع كل امرأة أن تقف وقفة سليمة رشيقة لو هى راعت بعض النقاط وهى :

(ا) الرأس إلى أعلى والرقبة فى خط عمودى على الكتفين . ويمكن التمرين على ذلك بوضع كتاب ثقيل الوزن أو مجموعة كتب على الرأس ومحاولة توازنها حتى لاتسقط .

(ب) الذقن إلى أسفل بدون ضغط حتى لا يظهر لغد .

(حـ) الرقبة فى خط مستقيم مع العمود الفقرى .

(د) الصدر إلى أعلى دون مبالغة .

(هـ) العمود الفقرى محتفظ بانحناءاته الطبيعية دون ضغط أو تقوس .

(و) الذراعان ملاصقان للجانبين وإلى الخلف قليلا .

(ز) المعدة مشدودة إلى الداخل وكذلك البطن .

(ح) الركبتان متلاصقتان بدون تصلب .

(ط) القدمان متجهتان إلى الأمام ومتباعدتان قليلا ، مع توزيع ثقل الجسم على كلتا القدمين .

والتمرين على الوقفة السليمة سهل وتستطيعين القيام به فى أى مكان وفى أى وقت ، فهو لايتطلب إلا تذكرك لأوضاع أجزاء الجسم وأطرافه ، وإذا وجدت صعوبة فى تحقيق جزء من هذه الملاحظات فعليك أن تتعمدى التمرين عليها حتى تتمكنى من تحقيقه لهدفك .

٣ – الجلوس :

عند الجلوس على المقعد لاحظى أن الجسم يرتكز فوق عظمتى الفخذين بطول قاعدة المقعد ، وأن تكون الرأس عمودية على الكتفين بقدر الإمكان ، تجنبى الجلوس على حافة المقعد بل يجب أن يلامس العمود الفقرى ظهر بالمقعد تماماً حتى

لاتتعرضى لظهور الأتب و تقوس العمود الفقرى ، ويجب أن تكون الزاوية بين الفخذين والساقين قائمة ، وأن ترتكز باطن القدمين على الأرض أو تستند إلى قاعدة منخفضة ، إذا استلزم العمل انحناء الجسم إلى الأمام ، للكتابة أو الخياطة مثلا ، فلاحظى أن تحتفظى بالجذع مستقيما دون تقوس ، كما يجب ملاحظة عدم الميل إلى جانب واحد مما يؤدى إلى تشوه الكتفين وتقوس العمود الفقرى .

٤ — المشى :

ويعتبر من أهم وأبسط التمرينات الرياضية ، والمشية الصحيحة هى المشية الرشيقة ، ومن شروطها اعتدال القامة مع عدم تصلب المفاصل ، وأن تكون الرأس مرتفعة والنظر الأمام أما حركة الساقين فتكون من مفصل الفخذ وليست من الركبة مع ثنى الركبة خفيفاً ، وعدم جر القدم على الأرض ، وتتجه أطراف أصابع القدمين إلى الأمام وليست للخارج ، وتتجه القدم أثناء المشى نحو خط يقع فى المنتصف بين القدمين ، أما حركة الذراعين فتكون خفيفة بحركة المرفقين مع حركة بسيطة فى مفصلى الكتفين .

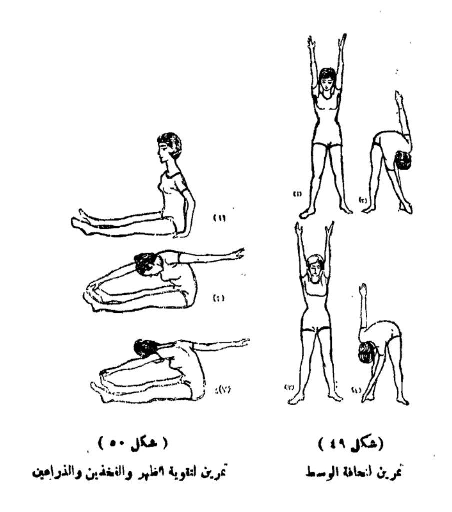
وللتمرين على المشية السليمة يمكنك رسم خط مستقيم على الأرض ، قفى فى بداية الخط وضعى فوق رأسك كتاباً ، ابدأى المشى بحيث لاتخرج قدماك عن الخط المرسوم مع الاحتفاظ بالكتاب دون أن يقع . حركى الذراعين خفيفاً إلى الجانبين .

حاولى مزاولة رياضة المشى يومياً . مع اتباع الطريقة الصحيحة للمشية ، وذلك لمدة نصف ساعة على الأقل أو حسب مايتسع له وقتك .

٥ — تمرين لنحافة الوسط :

الوقوف منتصبة مع فتح القدمين قليلا ورفع الذراعين إلى أعلى . انحنى إلى الأمام مع شد الركبتين ، إلمسى قدمك اليسرى بأصابع يدك اليمنى ، ارجعى للوضع

الأول ، انحنى للأمام مرة ثانية مع لمس القدم اليمنى بأصابع اليـد اليسرى .
كررى التمرين .

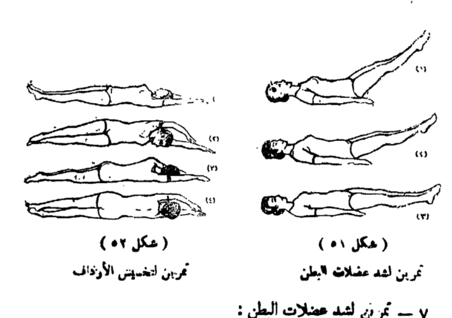


(شكل ٥٠)
تمرين لتقوية الظهر والفخذين والذراعين

(شكل ٤٩)
تمرين انحافة الوسط

٦ ـــ تمرين لتقوية الظهر والفخذين والذراعين :

اجلسى على الأرض مع فرد الأرجل وشد أصابع القدمين للأمام مع ملاحظة استقامة العمود الفقرى تماماً . انحنى إلى الأمام وحاولى لمس أصابع القدم اليسرى بيدك اليمنى ، ثم عودى للوضع الأول . كررى الانحناء مع لمس القدم اليمنى باليد اليسرى ، يجب عدم ثنى الركبتين أثناء التمرين . يكرر التمرين عدة مرات .



(شكل ٥١)
تمرين لشد عضلات البطن

(شكل ٥٢)
تمرين لتخسيس الأرداف

٧ — تمرين لشد عضلات البطن :

استلقى على ظهرك مع فرد الذراعين إلى جانبيك وشد أصابع القدمين . إرفعى الأرجل ببطء شديد حتى تبعد عن الأرض حوالى نصف متر ، إبقيها فى هذا الوضع لحظة ثم اخفضيها شيئاً فشيئاً ببطء شديد حتى تلامس الأرض . كررى التمرين عدة مرات . يجب عدم الاستناد على الأرض بذراعيك عند رفع الأرجل .

٨ — تمرين لتخسيس الأرداف :

استلقى على الأرض مع فرد الذراعين إلى أعلى الرأس وشد الجسم . استديرى على الجنب الشمال ثم على البطن وإلى الجنب اليمين ، أى دحرجة فى دورة كاملة على الارض ، كررى التمرين عدة مرات . شكل (٥٢) يوضح طريقة أداء التمرين .

٩ — تمرين لتقوية عضلات الظهر :

اجلسى على الأرض مع ضم القدمين وثنى الركبتين ، أمسكى الركبتين بيديك . قومى بحركة أرجحة بطيئة للأمام ثم إلى الخلف حتى يلاصق ظهرك الأرض تماماً ،

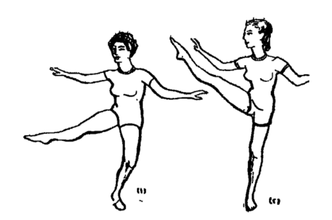
عودى لوضع الجلوس ببطء شديد . كررى التمرين . ويوضح شكل (٥٢) طريقة أداء التمرين .



(شكل ٤٢) تمرين لتقوية عضلات الظهر

١٠ — تمرين التنشيط الدورة الدموية والمرونة :

فى حركات سريعة اضربى الهواء بالذراعين بدون شد ، مرة باليمين وأخرى باليسار ، ثم بالارجل اليمين ثم اليسار ، وحاولى أن تبلغى أقصى ارتفاع ممكن بقدمك . كررى التمرين عدة مرات . (شكل ٥٤) يوضح التمرين .



(شكل ٥٤) تمرين لتنشيط الدورة الدموية والمرونة

وإلى جانب هذه التمرينات هناك بعض التمرينات الخاصة بأعضاء معينة من الجسم كالكفين والقدمين والعنق وو . . الخ وهذه سيأتى الكلام عنها عندالحديث عن التجميل إذ أنها تعتبر جزءاً من تجميل هذه الأعضاء .

وتستطيع ربة البيت استغلال حركاتها أثناء القيام بالأعمال المنزلية المختلفة كتمرينات الرياضة . ومن أمثلة ذلك حركة تلميع الأرضيات التى قد تستغل لتمرين الفخذين والوسط ، وذلك بوضع فوطة التلميع تحت القدم اليسرى ، والجسم فى وضع وقوف ، ثم محاولة رسم دائرة كاملة بالرجل اليسرى وتكرار ذلك عدة مرات ثم نقل الفوطة إلى القدم اليمنى وتكرار التمرين . كذلك حركة تلميع زجاج النوافذ تعتبر تمريناً للذراعين وهكذا . .

يتبع أداء التمرينات الرياضية أخذ حمام لإزالة ماتجمع من عرق نتيجة للحركة وكذلك لإراحة العضلات والأعصاب بعد المجهود الرياضى .

رابعا ـ النظافة :

إن أهمية النظافة بالنسبة لمظهر المرأة وجمالها حقيقة لا يمكن إغفالها ، بل إن أهمية النظافة تتعدى ذلك إلى أنها تعتبر من الإيمان وهذا لتوضيح أهميتها وضرورتها بالنسبة لكل فرد .

ويقصد بالنظافة هنا نظافة الجسم والأطراف ويوصلنا ذلك إلى الكلام عن « الحمام » . وأخذ حمام من أسهل وأهم سبل الجمال إذ أنه يؤدى للجسم فوائد عديدة لعل أهمها :

(ا) يساعد على إزالة العرق والروائح الناتجة عنه .

(ب) ينشط الدورة الدموية .

(جـ) يحسن ملمس الجلد والبشرة .

(د) يخلص الجسم من توتر العضلات والأعصاب .

(هـ) يعتبر عملية تدليك لعضلات الجسم مما يساعد على مرونتها .

(و) ينعش الجسم ويحسن الروح المعنوية .

أما عن موعد الحمام فيحسن التعود على أخذ حمام يومى إما صباحاً أو مساء حسب ظروف حياتك الخاصة وحسب درجة حرارة الجو ، فقد يفضل الحمام الساخن ليلا فى الشتاء ، بينما يفضل الحمام البارد صباحاً فى الصيف .

وهناك فرق بين الدش السريع والحمام الكامل ، فيجب المواظبة على حمام كامل مرة فى الأسبوع على الأقل إلى جانب الدش اليومى .

طريقة الحمام الكامل :

تخيرى الموعد المناسب لك سواء كان صباحاً أو مساء ، ولكن تجنبى أخذ حمام بعد الأكل مباشرة ، إمنحى نفسك وقتاً كافياً للحمام لايقل عن عشر دقائق .

املأى البانيو لثلثيه بالماء الدافىء وأجمعى كل مايلزمك أثناء الحمام قريباً منك ما أمكن ، وهذه اللوازم هى : صابون حمام — لوفة أو إسفنج — فرجون بيد طويل — فرجون أسنان قديمة — حجر خفاف للقدمين — كريم للجسم — بشكير حمام :

استلقى فى البانيو بحيث يغطى الماء الجسم حتى الكتفين ، أغمضى عينيك وحاولى إرخاء عضلات الجسم لمدة خمس دقائق بعدها يبدأ العمل ... إجلسى فى البانيو وادعكى الوجه والرقبة والأذنين والكتفين باللوفة والصابون ، ثم فى وضع



(شكل ٥٥) الحمام الكامل

وقوف إدعكى باقى أجزاء الجسم فى حركة دائرية ، مستعملة فرجون الحمام ذات اليد الطويلة للوصول للأجزاء البعيـــدة وفرجون الأسنان لدعك بين أصابع القدمين ، استعمال الحجر الخاص لدعك باطن القـدمين والـكعب والـكوع والركبتين ، إجلسى مرة ثانية لإزالة رغوة الصـابون . والآن استعملى الدوش للتخلص من كل أثر للصابون ، وقد يشطف الجسم بماء بارد فى آخر الحمام ، وهذا يساعد على مناعة الجسم ضد نزلات البرد .

جففى جسمك جيداً بفوطة حمام كبيرة (بشكير) مع دعكه جيـداً لتنشيط الدورة الدموية . يرش الجسم بماء الـكولونيا أو يدهن بالـكريم المرطب . وفى حالة استعمال ماء الـكولونيا رشى الجسم ببودرة التلك من نفس إسانس الكولونيا المستعملة ، ولاتستعملى البودرة فى حالة استعمال الـكريم .

تمتنع بعض السـيدات عن الحمام خلال الدورة الشهرية خوفاً من التعرض للبرد ، وهذا اعتقاد خاطىء فالحمام لايضر الفتاة أوالسيدة خلال الدورة بل يكون أكثر لزوماً للتخلص من أى روائح غير مستحبة .

توجد فى الأسواق زيوت خاصة أو مساحيق تضاف لمـاء الحمام لتكسبه رائحة جميلة ، ومنها مايكون الرغاوى المرتفعة فى ماء البانيو وعندئذ يستغنى عن استعمال الصابون .

خامسا : فن التجميل والماكياج :

التجميل فن وعلم يمتد تاريخه إلى عصر المصريين الفراعنة ؛ فهم أول من اهتم باستعمال مساحيق وأدوات التجميل ، وأول من استخدم الألوان الصـناعية فى تجميل الوجه والأظافر . وتدل آثار الفراعنة ورسومهم على أنهم استخدموا الشعر المستعار (الباروكة) ، كما تفننوا فى تصفيف الشعر الطبيعى للمرأة وللرجل بأشكال مختلفة .

وتستخدم وسائل التجميل لزيادة الجمال الطبيعى للمرأة وإبراز مفاتنه ، كذلك لإخفاء بعض العيوب الخلقية ، أو الناتجة عن تقدم السن .

ويعتمد التجميل على عناصر الجمال السابق ذكرها اعتماداً كبيراً ، ويعتبر فى الدرجة الثانية فى الأهمية بالنسبة لتلك العناصر ويتجه الرأى الحديث فى فن التجميل إلى الاعتماد على الجمال الطبيعى للمرأة ومساعدته بالقليل جداً من الإضافات الصناعية أو الخارجية ، فيعتمد على البشرة النضرة ، والعيون البراقة ، والحيوية والنشاط العام التى تمنح المرأة جمالا طبيعياً مستحباً . وتستخدم وسائل التجميل بالقدر اليسير لإظهار تلك المفاتن أو لتغطية بعض العيوب .

وقد ازدهر فن التجميل أو الماكياج بازدهار صناعة مستحضرات الجمال وتعددت المواد المستخدمة فى هذا السبيل ، بل لقد تطور الماكياج من مجرد فن إلى علم له أصوله وقواعده ومدارسه المتخصصة .

ويهمنا فى هذا المجال توضيح أسس عمل الماكياج للمناسبات المختلفة ، والتعريف ببعض القواعد التى تتبع لتجميل الوجه والشعر والأطراف .

تركيب الجلد :

يتركب الجلد من ثلاث طبقات أساسية :

(ا) الطبقة الخارجية وهى الجزء المرئى من الجلد وبها مسام رفيعة يخرج منها العرق وإفرازات الغدد .

(ب) الطبقة الثانية وبها بصيلات الشعر والغدد العرقية .

(حـ) الطبقة الثالثة وهى الملاصقة للعضلات وبها الغدد الدهنية والمادة الملونة للجلد .

وخلايا الجلد دائمة التجدد وتنتقل الخلية من الطبقة السفلى حيث تتكون إلى الطبقة السطحية فى ظرف ثلاثة أسابيع على الأقل . وعندئذ تتغير مواصفات الخلية فتأخذ شكلا مسطحاً وبعد فترة تجف وتتقشر .

يظهر على سطح الجلد العديد من المسام التى تعتبر منافذ لإفرازات الغدد .

وتعمل إفرازات الغدد العرقية على تنظيم درجة حرارة الجسم، كما تعمل إفرازات الغدد الدهنية على تليين سطح الجلد وحمايته . وباستثناء باطن الكف والقدم يغطى الجسم بالشعر بدرجات متفاوتة فى الطول والكثافة . ويعتمد الجلد فى غذائه على الدورة الدموية ولكنه يتأثر بإفرازات الغدد وبالجهاز العصبى .

ولكل من فيتامين ا و ب أثر هام على صحة وجمال الجلد ، فالأول يمنع إلى حد ما تكون الرؤوس السوداء وحب الشباب ، ويعمل فيتامين ب على نضارة البشرة ونقاوتها وعدم جفاف الجلد وتشققه . وتنقسم البشرة تبعاً لطبيعتها وخصائصها إلى :

١ — بشرة جافة .

٢ — بشرة دهنية .

٣ — بشرة عادية .

البشرة الجافة :

وتكون الطبقه السطحية للجلد رقيقة جداً مما يسهل جفاف الخلايا وتقشرها ومسامها دقيقة جداً . تتعرض هذه البشرة للقشف والتشقق بسرعة .

البشرة الدهنية :

وتكون دائمة اللمعان نتيجة لكثرة إفرازات المواد الدهنية مسامها واسعة. تتعرض هذه البشرة لظهور الرؤوس السوداء وحب الشباب إلا أنها أقل عرضة للتجاعيد من البشرة الجافة .

البشرة العادية :

تعتبر أجمل البشرات وتتميز بمسام دقيقة وبحيوية الدورة الدموية . تخلو من البقع وغير عرضة لحب الشباب أو ظهور الرءوس السوداء .

العناية بالبشرة :

يتوقف جمال الجلد ، كباقى الجسم ، على عناصر الراحة ، والرياضة ، والغذاء الجيد ، والنظافة . ولعل أهم تلك العناصر بالنسبة لجمال البشرة النظافة ، فيجب أن يغسل الوجه يومياً بالماء الدافىء والصابون الجيد مرة بالنسبة للبشرة العادية والجافة ، ومرتين بالنسبة للبشرة الدهنية ، أما فكرة تنظيف البشرة بالكريم فلم تبن على أساس علمى ، حيث أن المادة الدهنية التى تتكون وتتراكم على سطح الجلد تسبب تجمع الأتربة ، وفى حالة استعمال الكريمات فى التنظيف فإنه يستحيل التخلص نهائياً من هذه الطبقة وربما يتسبب ذلك من تلوث البشرة وإصابتها بالضرر .

معاملة البشرة الجافة :

تغسل كل مساء بماء دافىء وصابون ، ثم تجفف جيداً وتدهن بطبقة خفيفة من كريم مغذٍ nourishing cream ويفضل النوع الخفيف ويكون على شكل مستحلب حتى يسهل توزيعه وامتصاصه فى الجلد .

يجب تجنب استعمال الماء الساخن بكثرة ، كذلك عدم استعمال المواد الكحولية كالكولونيا وغيرها على الوجه لأنها تزيد من جفاف البشرة . الشمس وتيارات الهواء تسبب جفاف الجلد لذلك يجب مراعاة تجنب هذه المؤثرات .

تختار الكريمات نصف الدهنية والدهنية فى الماكياج . كما تستعمل الأقنعة الدهنية تحتاج لمساج قوى لمساعدة إفراز المادة الدهنية ، ولتتخلل المستحضرات الدهنية المساج إلى طبقات الجلد .

معاملة البشرة الدهنية :

إذا كانت البشرة دهنية أكثر من اللازم فيجب تجنب استعمال أى كريم على الوجه ، ويستعمل مستحضرات الكالامين حيث أنها تساعد على جفاف البشرة . يكرر غسل الوجه بالماء الدافىء والصابون خلال اليوم . إذا كانت نسبة إفراز الدهن معقولة وعوملت البشرة بالكريم فيجب إزالته بعد حوالى

عشرين دقيقة ولا يترك على الوجه طول الليل . تستعمل معها الكريمات العادية أو نصف الدهنية ، وتحتاج أكثر من غيرها لتكرار تنظيفها لتفتيح المسام وإزالة الرءوس السوداء التى كثيراً ما تتواجد عليها . تحتاج لحمامات بخـــار واستعمال الأقنعة الجافة . تستعمل معها المواد القابضة مثل ماء الورد والبابونج فهى تساعد على قفل المسام .

معاملة البشرة العادية :

تعامل كالبشرة الجافة إلا أنها لا تحتاج للكريم المغذى يومياً ويكتفى باستعماله ثلاث مرات فى الأسبوع . تستعمل معها الكريمات المرطبة فهى تعطى الجلد الليونة والحيوية .

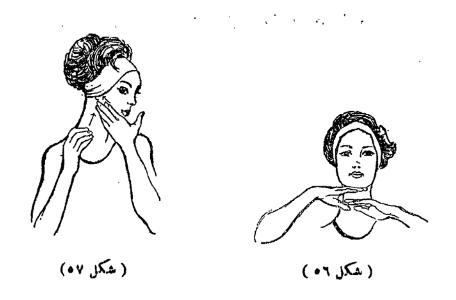
ماساج الوجه :

ويعمل مرة فى الأسبوع . ينظف الوجه جيداً من أى أثر للماكياج ويربط الشعر إلى أعلى لحمايته . إجلسى أمام المرآة فى وضع مريح ثم توضع طبقة من كريم مغذ على أطراف الأصابع وتوزع على شكل نقط متباعدة على الوجه والرقبة. يبدأ عمل الماساج مع مراعاة تشريح عضلات الوجه والرقبة فيكون الدعك بخفة وفى اتجاه عكس كل عضلة كما هو واضح فى الخطوات التالية :

١ ـــ بظهر الكفين وفى خبطات سريعة إدعكى الرقبة وأسفل الذقن من أسفـــل إلى أعلى فإن ذلك يمنع تكون اللغد وارتخاء عضلات الرقبة . كما فى (شكل ٥٦) .

٢ ـــ مررى باطن اليد من طرف الذقن والأذنين مع تحريك الرقبة فى حركة عكسية ، ويسهل ذلك إذا استعملت يدك اليمنى لتدليك الجانب الأيسر من الوجه واليد اليسرى لتدليك الجانب الأيمن . ثم بأطراف الأصابع دلكى جانب الرقبة من أسفل إلى أعلى . كما فى (شكل ٥٧) .

بأطراف الأصابع دلكى جانبي الرقبة من أسفل إلى أعلى .

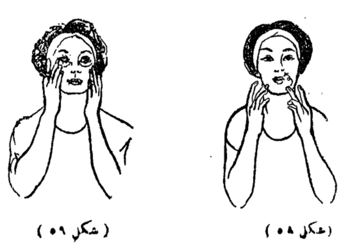


(شكل ٥٧)

(شكل ٥٦)

٣ ـــ باستعمال أطراف أصابع السبابة والوسطى دلكي الذقن وحول الفم وإلى أعلى حتى الأنف في حركات دائرية قصيرة كررى الحركة مبتدئة من الذقن وإلى أعلى ، كما هو واضح في (شكل ٥٨) .

٤ ـــ بأطراف الأصبع الوسطى وفي حركة دائرية ، مع عدم الضغط أو الشد دلكي حول العينين مبتدئة من الجهة الداخلية للعين وإلى أعلى ثم في دائرة كاملة حول الحاجب ثم أسفل العين من الخارج إلى الداخل كما في (شكل ٥٩) .



(شكل ٥٩)

(شكل ٥٨)

٥ — باستعمال راحة اليد دلكى منطقة الخدود مبتدئة من جانب الأنف وإلى الخارج بميل إلى أعلى . مع مراعاة أن يكون الضغط بخفة أثناء التدليك . (شكل ٦٠) .

٦ — لتدليك الجبهة استعملى أطراف أصابعك الأوسط والبنصر مبتدئة من منتصف الجبهة وإلى الخارج . ثم من نهاية الأنف إلى أعلى حتى منابت الشعر . الضغط فى هذه المنطقة متوسط (شكل ٦١) .



(شكل ٦٠)



(شكل ٦١)

الرؤوس السوداء :

تتكون الرؤوس السوداء عادة فى البشرة الدهنية نتيجة لاتساع مسامها وتجمع القذارة والأتربة داخل المسام . ويمكن إزالتها عن طريق تنظيف كامل للبشرة باستعمال الماء الدافئ والصابون ، ثم دعك الرؤوس السوداء باللوفة أو بفرجون أظافر فى حركة دائرية . يجب الامتناع نهائياً عن الضغط على تلك الرؤس السوداء حتى لا تعمق فى البشرة ، ويصعب إزالتها ، كما يجب عدم العبث بالأظافر فى محاولة تنظيفها : تعريض الوجه لحمام بخار يساعد على تفتح المسام وسهولة تنظيف الرؤوس السوداء . وتباع فى الصيدليات آلة خاصة لإزالتها عبارة عن ساق معدنيه تنتهى بطرف مسطح به ثقب صغير ، ولاستعمالها توضع فوق الرأس السوداء ويضغط

عليها فتخرج الرأس خلال ثقب بالآلة . ويجب التأكد من تمـــام إزالة الرأس السوداء ثم تطهير مكانها وإلا فستعاود الظهور .

اقنعة البشرة :

مستحضرات طبية الغرض منها نظافة البشرة وتنشيط الدورة الدموية مما يعطى البشرة نضارة وحيوية ، تساعد الأقنعة على شد الجلد ونعومته . وتعتبر الأقنعة ضرورية للبشرة الدهنية أكثر من الجافة ولو أنه توجد أقنعة تلائم كل نوع من البشرات .

تشترى الأقنعة محضرة جاهزة أو تركب فى المنزل باستعمال مواد بسيطة ، فمثلا اللبن الزبادى يعتبر من أفيد الأقنعة للبشرة الدهنية ، كذلك قناع البيض وفيه يفصل الصفار عن البياض ويخفق كل منهما على حدة . يدهن الوجه أولا بالصفار ثم بالبياض . وقناع العسل الأبيض وفيه يخلط مقدار من العسل مع بياض بيضة وقليل من عصير الليمون .

ومهما اختلف نوع القناع فالطريقة المتبعة لاستعمالها واحدة ، يغطى الشعر لحمايته ، ثم ينظف الوجه تنظيفاً كاملاً ويدهن القناع على الوجه كله مع تجنب منطقة العينين . يترك فترة حتى يجف تماماً حوالى من ١٠ : ٣٠ دقيقة ، خلال تلك الفترة تغمض العينان وترخى عضلات الوجه والجسم تماماً . يغسل القناع بماء ساخن ثم يجفف ويدهن بكريم مرطب .

الماكياج :

تستعمل مستحضرات التجميل المختلفة لعمل الماكياج ، ويختلف ماكياج المرأة فى حياتها العادية عن ماكياج المسرح أو السينما . ونتكلم هنا عن ماكياج المرأة فى حياتها اليومية أو فى السهرات .

والغرض من استعمال الماكياج فى هذه الحالة إبراز جمال الوجه وإخفاء بعض عيوبه ، مع المحافظة على الملامح الطبيعية بقدر الإمكان . وقد تعددت مستحضرات

التجميل واتخذت أسماء مختلفة لأغراض تجارية محضة . ويمكننا حصر أهم مستحضرات التجميل فى الآتى :

كريم الوجه :

يظهر تحت أسماء مختلفة ويعلن عنه لأغراض عدة . ومهما اختلف اسم أو نوع الكريم فالغرض الأساسى منه هو تليين الجلد ومنع القشف والقشور . وقد تختلف تراكيب بعض أنواع الكريم عن البعض الآخر ، فمنها ما يصلح للبشر الدهنية أو للجافة وهكذا ويعتبر الكريم المرطب Cold Cream أسلم نوع فى الاستعمال ويؤدى الغرض المطلوب . أما النوع المسمى فالشنج كريم Vanishing Cream والذى يستخدم كأساس تحت البودرة فهو يصلح خاصة للبشرة الدهنية حيث يعمل على قفل المسام وتقليل نسبة الدهن، وبالتالى على ثبات طبقة البودرة . أما بالنسبة للبشرة الجافة فهو يزيد من جفافها .

احمر الخدود :

يوجد على هيئة سائل أو كريم أو بودرة ويتميز الكريم روج بسهولة استعماله وامتزاجه مع كريم الاساس ويستعمل عادة بكميات أقل . وقد يسهل على المبتدئات استعمال الروج البودرة للتحكم فى درجة اللون .

احمر الشفاه :

يوجد على شكل أصابع أو سائل فى زجاجة وتنتج منه ألوان متعددة وماركات مختلفة — والمهم اختيار اللون المناسب مع لون البشرة ولون الملابس وتصنع منه أنواع شديدة اللمعة وأخرى بدون لمعة . عند استعمال الروج السائل تستخدم الفرشاة الخاصة لوضعه على الشفاه .

البودرة :

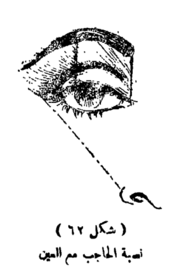
وتنتخب على أساس اللون والرائحة والنعومة ، تصنع البودرة على شكل مسحوق أو بودرة مضغوطة أو بودرة معجون . ولكل منها ميزاتها . فالأولى

سهلة الاستعمال حيث يمكن التحكم فى طريقة توزيعها وإزالة ما قد يزيد منها على الوجه إلا أنها سريعة الزوال . البودرة المضغوطة سهلة الحمل فى حقيبة اليد إلا أنها تحتاج لضغط عند وضعها على الوجه مما قد يزيل كريم الأساس ، وإذا زادت الكمية فمن الصعب إزالتها . أما البودرة التى على شكل معجون فتحتوى على نسبة من الكريم ممـا يسهل استعمالها إلا أنها تظهر على الوجه بشكل صناعى حيث تكون طبقة سميكة .

طريقة عمل الماكياج :

يختلف عمل ماكياج النهار عن ماكياج السهرات ، فيميل الأول إلى البساطة وتستعمل فيه مستحضرات قليلة ، بعكس الثانى .

١ ــ يبدأ الماكياج بتصفيف الحواجب وتسويتها وإزالة الشعر الزائد منها . يراعى ألا ترفع الحواجب بدرجة واحدة ، بل يجب أن تـكون أعرض من جهة الأنف عن الطرف الخارجى . يبدأ الحاجب من مستوى الركن الداخلى للعين ويرتفع فى المنتصف بحيث تقع أعلى منطقة فى الحاجب مع الحد الخارجى لإنسان العين عند النظر إلى الأمام ، أما نهاية الحاجب فتـكون بحيث تقع على خط مستقيم مع ركن العين الخارجى وحافة الأنف . والشكل التالى يوضح تناسب الحاجب مع العين .



(شكل ٦٢)
نسبة الحاجب مع العين

٢ ـــ بعد تنظيف الوجه توضع طبقة من كريم مرطب فيعمل على حماية البشرة من عوامل الجو ومن مستحضرات التجميل نفسها ، ويوضع الكريم على الوجه والرقبة ويوزع بخفة وبالتساوى .

٣ ـــ يوضع أساس الماكياج على هيئة نقط ثم يوزع على الوجه . إذا وجدت تجوات غامقة كما فى منطقة العين أو حول الفم فيستعمل لها أساس من لون فاتح ، توزع طبقة من كريم الأساس على الرقبة .

٤ ـــ يوزع أحمر الخدود إذا كان من نوع الكريم ، أما إذا كان من نوع البودرة فيوضع بعد طبقة البودرة ، يراعى فى وضع أحمر الخدود إبراز جمال الوجه ومعالجة عيوبه ، ويختلف ذلك طبقاً لتشريح الجمجمة نفسها كما يتضح من الأشكال التالية :



(شكل ٦٣)
وجه مربع



(شكل ٦٤)
وجه بيضاوى

فى الوجه المربع أحمر الخدود من جانبى الفم وإلى أعلى الأذنين مع زيادة عرض الخط كلما ارتفع إلى أعلى بذلك تقل حدة عرض الصدغين .



(شكل ٦٥)
وجه مستطيل



(شكل ٦٦)
وجه مستدير

أما فى البيضاوى ، وعلى شكل قلب فيوضع الأحمر فى نصف دائرة تحت العين وبعيداً عن منطقة الأنف فيعطى جمالا لمنطقة الخدود .

فى الوجه الرفيع المستطيل يوضع أحمر الخدود بعيداً عن منطقة الأنف وعلى شكل مثلث قاعدته جهة الأذنين فيعطى تأثيراً عرضيا للوجه .

فى الوجه المستدير يوضع أحمر الخدود على شكل خط أفقى مبتدئاً من قرب الأنف حتى الأذنين وبذلك يربط هاتين المنطقتين ويقلل من حدة استدارة الوجه .

ويراعى توزيع أحمر الخدود بحيث لا يظهر على شكل بقعة محددة الأطراف بل تخفف حدة اللون تدريجياً فيظهر طبيعياً جميلا .

٥ — توضع طبقة البودرة مع مراعاة استعمال قطعة من القطن لوضعها فهى أنعم من البدارة ، وإذا استعملت الأخيرة فيجب تنظيفها أولا بأول . توضع البودرة بطريقة الضغط ولا تمسح على الوجه ، ثم تزال البودرة الزائدة بفرشاة ناعمة أو قطن نظيفة . توزع البودرة على الرقبة بنفس الطريقة .

إذا كان الماكياج للسهره تغمس قطنة بمادة قابضة كماء الورد ويضغط بهافوق البودرة وذلك لتثبيت الماكياج ومنع العرق . يترك ليجف ثم تضاف طبقة أخرى من البودرة بالطريقة السابقة .

٦ — تنظف الحواجب من أثر البودرة وتساوى باستخدام فرجون أسنان، ثم ترسم إن لزم الأمر باستخدام قلم الحواجب الذى يختـــار من لون مناسب لشعر الحاجب .

٧ — يستخدم ظل العين من لون مناسب ويوزع على الجفن بطرف الإصبع بحيث يكون طبقة خفيفة ، تغطى بقليل من البودرة لإخفاء لمعة الظلال .

٨ — ترسم العين باستعمال قلم الحواجب أو بالظل السائل .

وفى الحالة الثانية تستعمل الفرشاة الخاصة . يلاحظ فى ماكياج النهار تخفيف رسم العين بقدر الإمكان .

٩ — فى ماكياج السهرات تستخدم الماسكرة وهى مقوى لرموش العين ولاتستعمل فى النهار .

١٠ — يوضع أحمر الشفاه ويفضل أن تحدد الشفاه بالقلم الخاص ويكون بلون أغمق من أحمر الشفاه المستعمل ، ثم يدهن أحمر الشفاه إما مباشرة أو باستخدام الفرشاة الخاصة . يجفف الروج بمنديل ورق لتثبيته ثم تضاف طبقة ثانية . فى ما كياج السهرة تلمع الشفاه بمادة خاصة أو بقليل من الكريم أو الفازلين ،

جمال الشعر :

يعتمد جمال الشعر كغيره من أعضاء الجسم على الصحة الجيدة والتغذية السليمة والنظافة ، ثم على طرق تصفيفه والعناية به . وتتضح علاقة الشعر بهذه العناصر إذا عرفنا أن الشعر يتركب من البروتين ولذلك يجب تناول البروتين بكميات وافرة ، نقص فيتامين ا يسبب جفاف الشعر وخشونته كما أن نقص فيتامين ب أو عنصرى الحديد واليود قد يسبب تساقط الشعر . ويؤدى نقص مجموعة فيتامين ب إلى الشيب المبكر .

يساعد الماساج على تنشيط الدورة الدموية فى جلد الرأس وبذلك تنشط تغذية الشعر . ويعمل الماساج باستعمال أطراف أصابع اليد وفى حركات دائرية يدعك جلد الرأس بقوة لمدة ٥ دقائق . أو قد يستعمل فرجون الشعر بأن يمرر فى اتجاه عكس منابت الشعر وبقوة لمدة ٥ دقائق أيضاً . يكرر ماساج الشعر يومياً .

أما عن النظافة ففى المتوسط يغسل الشعر مرة فى الأسبوع إلا إذا كان الشعر دهنياً . فعندئذ يلزم تكرار غسله عدداً أكثر من المرات . وفى حالة الشعر الجاف يغسل مرة كل أسبوعين . ويجب استعمال نوع جيد من الصابون ويفضل استعمال الشامبو المناسب لطبيعة الشعر ، فيستعمل شامبو زيتى للشعر الجاف وشامبو كحولى للشعر الدهنى .

وتستعمل حمامات الزيت للشعر الجاف فتساعد على ليونته وإعطائه لمعة جميلة . وأبسط طريقة لعمل حمامات الزيت هى تسخين مقدار من زيت الزيتون وغمس قطعة من القطن فيه ثم دعك منابت الشعر بها بقوة . يفضل عمل حمام الزيت فى الليلة السابقة لغسل الشعر وعندئذ يترك الزيت فى الشعر مدة طويلة ، وإذا لم يتيسر ذلك فيترك الزيت فى الشعر لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله .

من المهم جداً شطف الشعر جيداً من كل أثر للصابون أو للشامبو . يستعمل الماء الدافىء طول مراحل غسل وشطف الشعر ، وقد يضاف قليل من الخل أو عصير الليمون لماء الشطف فى حالة استعمال الماء العسر . يجفف الشعر جيداً بفوطة نظيفة جافة .

إذا ظهرت أى أعراض مرضية فى فروة الرأس أو فى الشعر نفسه فيجب استشارة الطبيب المختص .

أما عن طريقة تصفيف الشعر فتتم إما فى المنزل أو عند الإخصائى ، وفى أى الحالات يجب اختيار تسريحة مناسبة لطبيعة الوجه ، فما يصلح للوجه المستطيل غير مايصلح للوجه المربع وهكذا . . وتستطيع التسريحة الجيدة إضافة الكثير إلى جمالك ومظهرك العام .

ومن الأخطاء الجسيمة التى ترتكبها المرأة فى حق جمال شعرها كثرة استعمال المكواة الساخنة فى فرده وتصفيفه . كذلك عمل البيرمامنت وهو طريقة لفرد الشعر لفترة طويلة ، ومنها الطريقة الساخنة أو الباردة . وهى تضر الشعر إذا تكرر عملها على فترات متقاربة ، استعمال الصبغات بكافة أنواعها قد تؤثر على سلامة الجلد والعينين ، وقد تمتص فى الجسم وتؤثر على سلامة الكلى . ولذلك اخترعت حديثاً طريقة لتلوين الشعر بطريقة سطحية وهى أخفها ضرراً .

جمال الفم والاسنان :

ابتسامة المرأة من أهم مظاهر جمالها ويتوقف جمال تلك الابتسامة إلى حد كبير على سلامة الفم والأسنان . لذلك يجب الاهتمام منذ الصغر بسلامة الأسنان والعناية بها ، والتعود على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون الخاص صباحاً ومساء وبعد كل أكلة . . وإذا تعذر استعمال الفرشاة بعد كل وجبة فيكتفى باستعمال الماء مع تنظيف مابين الأسنان بالخلة الخاصة للتخلص مما يعلق بها من فضلات الطعام . تستعمل الفرشاة فى اتجاه رأسى أى من أعلى إلى أسفل وبالعكس ، مع الاهتمام بتنظيف الأسنان من الداخل والخارج .

من أكثر أسباب تسوس الأسنان شيوعاً تناول المواد السكرية مع عدم تنظيف الأسنان بعدها ، ولذلك يجب الاهتمام بغسل الأسنان بعد تناول الحلويات كالجاتوهات والشيكولاتة أو قد تتبعها بتناول مادة مذيبة ومعادلة للحمضيات التى تتكون من المواد السكرية، هذه المواد المذيبة كثيرة ومتعددة ولعل أيسرها الفواكه والخضر الطازجة والجبن بأنواعه .

يجب التعود على زيارة طبيب الأسنان زيارات دورية كل ستة أشهر للكشف العام واكتشاف أى تسوس فى مراحله الأولى وعلاجه بسرعة ، كذلك يجب زيارة الطبيب عند الشعور بأى آلام فى الأسنان للتعرف على السبب وعلاجه قبل استفحاله أو مضاعفاته .

وهناك بعض الملاحظات التى تراعى للمحافظة على جمال وسلامة الأسنان ، منها عدم تناول مشروب مثلج بعد مشروب ساخن، فتغير درجة الحرارة المفاجىء يؤدى إلى تشقق الأسنان وبالتالى تسوسها . كثرة التدخين تسبب إصفرار الأسنان مما يشوه جمال الفم وخاصة بالنسبة للمرأة . كذلك استعمال الأسنان لتكسير مواد صلبة كالمكسرات أو غيرها قد يؤدى إلى إصابة الأسنان بالتلف .

جمال اليدين :

اعتمد رقى الإنسان عن غيره من سائر الكائنات الحية على حركة اليدين وطبيعة تركيبها . . . تحتوى اليد والرسغ على ٢٨ عظمة تساعدها على مرونة الحركة وأداء الأعمال المختلفة ، وكان لزاماً على المرأة أن تهتم بمظهر يديها والمحافظة على جمالها .

والنظافة أهم وسائل تجميل اليدين ، ثم التمرينات الحركية التى تساعد على نشاط الدورة الدموية مما يمنع برودة الأصابع وجفاف الجلد ، ثم يأتى تجميل الأظافر كعنصر مكمل للعناصر السابقة .

فبالنسبة لنظافة اليدين ، فعلى المرأة حماية يديها من كل مايسبب اتساخها ، فترتدى قفازاً من الكاوتشوك عند أداء أعمالها المنزلية المختلفة ، وتقلل من

ألتدخين الذى يسبب اصفرار مابين الاصابع ، وتهتم دائماً بتنظيف منطقة الأظافر وماتحتها .

وإذا حدثت بعض البقع فى اليدين نتيجة للأعمال المنزلية كتنظيف بعض الخضر أو نتيجة للتدخين ، فيمكن إزالتها بعصير الليمون ودعكها بالحجر الخفاف .

وبالنسبة لتنشيط الدورة الدموية والمحافظة على ليونة جلد اليدين ، فيمكن عمل بعض التمرينات الآتية التى تعتبر مساجاً للأصابع والأيدى :

١ ــ تدهن اليد بقليل من كريم مرطب وتدعك اليد اليمنى باليسرى من أطراف الأصابع إلى الرسغ بحركة بطيئة ثم تدعك اليد اليسرى باليمنى بنفس الطريقة .

٢ ــ تقبض راحة اليد بقوة مع الضغط ثم تفتح الأصابع بسرعة مع تباعدها . تكرر العملية عدة مرات لكل يوم .

٣ ــ لمرونة الأصابع يدلك كل إصبع على حدة مبتدئين من طرف الإصبع وفى اتجاه راحة اليد كمن تحاول لبس قفازاً ضيق ، ثم يحرك كل إصبع بحيث يرسم دائرة ويساعد على ذلك مسك طرف الإصبع المراد تحريكه بأصابع اليد الأخرى .

أما تجميل اليدين فيكون بتقليم الأظافر وعمل المانيكير . وقد تتولى المرأة هذه العملية بنفسها أو تلجأ إلى المختصين لعملها ، يعمل المانيكير مرة فى الأسبوع وتتلخص خطواته فى الآتى :

١ ــ يزال طلاء الأظافر جيداً .

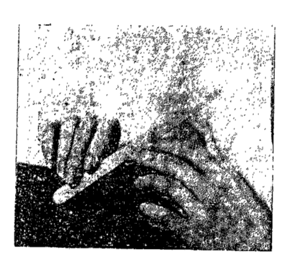
٢ ــ تنقع الأيدى فى ماء دافىء وصابون لتليين الجلد ونظافة الأظافر وما تحتها .

٣ ــ تساوى الأظافر للطول المناسب باستعمال مبرد من نوع جيد .

٤ ــ يدهن حول الظفر بزيت زيتون دافىء ثم يدفع الجلد حول الظفر للداخل باستعمال آلة خاصة أو بقطنة ملفوفة على طرف شىء مدبب ــ لا يقص



شكل (٦٧) طريقة إزالة الطلاء



شكل (٦٨) طريقة استعمال المبرد لتنظيم الأظافر



شكل (٦٩) طريقة استعمال طلاء الأظافر



شكل (٧٠) طريقة ازالة الجلد من حول الأظافر

هذا الجلد إلا إذا كان ناميـــا بشكل واضح ، لأن قصه يؤدى إلى تخانته وزيادة نموه .

٥ — تنظف المنطقة تحت الظفر ويقلم الجلد الزائد عن جانبى الظفر .

٦ — تغسل الأيدى بالماء الدافىء والصابون وتجفف جيداً .

٧ — تدهن الأظافر بالطلاء الخاص من لون يناسب لون البشرة وطبيعة عمل المرأة .

وللمحافظة على جمال اليدين يجب حمايتهما من التعرض للبرد وذلك بلبس قفاز مناسب فى الجو البارد ، كما يجب عدم ترك الأيدى مبللة بالمـاء لفترة طويلة بل يجب تجفيفها جيداً بعد كل بلل .

جمال الساقين والقدمين :

يعتمد قوام المرأة وحركتها الرشيقة على تناسق السـاقين والقدمين . وتعتبر الساقان من أهم مميزات الجمال عند المرأة ، ومع ذلك فهى تحظى بأقل اهتمام إذا قورنت بأعضاء الجسم الأخرى وقد سبق التركيز على أهمية النظافة كعنصر من عناصر الجمال وتحتاج القدمان لاهتمام زائد فى هذا المجال نظرا لطبيعة تكوينها ووظيفتها . تنظف القدمين مع الحمام اليومى ويعتنى بنظافة ما بين الأصابع لـكثرة تعرض هذه المنطقة للعرق والاتساخ ، مما يسبب رائحة غير محببة ، وقد تؤدى إلى التهابات وإصابات مرضية . كما يجب الاهتمام بمنطقة الـكعبين ودعكها بالحجر الخاص ثم دهنها بكريم مرطب وتدليكها جيدا بعد الحمام .

تحتاج الأقدام لبعض التمرينات لمرونتها وتنشيط الدورة الدموية بها أو لعلاج بعض العيوب كما فى حالة القدم المفلطحة ومن هذه التمرينات ما يأتى :

١ — وضع القدم على الأرض والشخص جالس ثم محاولة مسك شىء صغير بأصابع القدم ، ويـكرر التمرين .

٢ — توضع زجاجة متوسطة الحجم على الأرض ، ويسند عليها باطن القدم ثم تدحرج مع الضغط الخفيف . يتم هذا التمرين والشخص جالس .

٣ ــ لمرونة كعب القدم يقف الشخص فى وضع اعتدال ثم تحرك إحدى القدمين بحيث ترتكز على أطراف الأصابع (كراقصات الباليه) ثم تفرد أطراف الأصابع مع استمرار الارتكاز عليها ومحاولة الضغط عليها بقوة . يكرر التمرين بالقدم الأخرى .

وتحمل القدمان كما فى اليدين بعمل البيديكير أى تقليم أظافر القدم ، ويكون ذلك كما فى المانيكير بنقع القدمين فى ماء وصابون ثم باستئصال الجلد الزائد حول الأظافر ، ثم تقليم الأظافر بمبرد جيد مع ملاحظة ترك جزء من الظفر من الجانبين أعلى من مستوى الجلد حتى لا ينغرز الظفر فى اللحم ويؤدى إلى متاعب . تطلى أظافر القدمين بالطلاء من نفس لون أظافر اليدين أو بلون طبيعى .

ويعتمد جمال القدمين إلى حد كبير على نوع الحذاء . فيجب تجنب الأحذية الضيقة وذات الكعب العالى لأنها تؤثر على الدورة الدموية وتشوه التركيب العظمى للقدمين .

سادساً ـ الملابس :

إذا تناولنا موضوع الملابس وعلاقته بجمال المرأة نجد أنفسنا نخوض فى موضوع غاية فى الأهمية وغاية فى الحساسية نظراً لتعلق المرأة بكل مايدرج تحت هذا الموضوع ، ومما لاشك فيه أن الملابس تستطيع أن تظهر جمال المرأة أو تخفيه ، وتعمل الملابس كذلك على إخفاء ومعالجة بعض العيوب الجسمية فى المرأة إن هى أحسنت اختيارها ، كما أن للملابس أصولا واتيكيت يجدر بكل امرأة أن تراعيها حتى تظهر دائماً وفى أى مكان بالمظهر اللائق .

ولن نناقش فى هذا الفصل موضوع المودة أو تطور الأزياء أو الخطوط الجديدة فى الموسم ، فمهما تغيرت الموديلات أو تنوعت تصميمات الأزياء ، هناك بعض الاعتبارات الثابتة الدائمة التى لاتتغير . هذه الاعتبارات هى محور اهتمامنا فى هذا الكتاب .

١ ـ مناسبة الزى :

أن يكون الزى مناسباً بمعنى أن يكون لائقاً بالنسبة لك من حيث القوام ومن

حيث السن . فقد تتمتع سيدة فى سن الخمسين بقوام نحيل وهيكل صغير كفتاة فى العشرين ، ولكن مايصلح من الأزياء لفتاة العشرين قد لايبدو مناسباً بالنسبة لسيدة فى سن الخمسين .

يجب أن يلائم الزى المناسبة التى تلبسينه من أجلها . وهناك بعض الأخطاء التى ترتكبها المرأة فى هذا المجال وسنحاول فى هذا الفصل شرح وتوضيح بعض تلك الأخطاء .

٢ - الذوق فى الموديل :

وقد لايتمشى الذوق مع آخر صيحة فى عالم الموده ، وقد لايرتبط بكمية الملابس التى تمتلكها المرأة . ولكن الذوق فى الملابس يتوقف على اختيار الألوان المناسبة لك والمتناسبة بعضها مع البعض الآخر ، كذلك على اختيار الموديلات التى تتفق وطبيعة تكوين جسمك ومابه من محاسن أو عيوب ، كما أنه يرتبط إلى حد كبير بما تستعمله المرأة من إكسسوارات سواء من حلى أو من أحذية أو حقائب . أما السعى وراء آخر خطوط الموده واتباع آراء مصممى الأزياء بدون تفكير ، فقد يؤدى بالمرأة إلى انعدام الذوق فى مظهرها مع أنها تلبس تبعاً لآخر موده .

ملاحظات عن ملابس المرأة البدينة :

١ - حاولى انتقاء الموديلات غير المكسمة ، ولكن ابتعدى عن الكشكشة والكسر والموديلات الدرابية فهى تزيد من ضخامة الجسم .

٢ - من حيث مقاس الفستان ، حاولى أن يكون مضبوطاً تماماً وقد يميل للاتساع بعض الشىء ، أما الاعتقاد بأن الفستان الضيق يظهرك نحيفة فهو اعتقاد خاطىء .

٣ - من حيث الأنسجة ، ابتعدى عن الأقمشة اللامعه كالساتان وكذلك الأقمشة الصلبة القوام كالجوخ والتافتاه حتى لاتجعلك تبدين ضخمة ، أما الأقمشة اللينة وذات السطح غير اللامع والألوان الغامقة فهى أنسب الأنسجة لك . بالنسبة للأقمشة المنقوشة تخيرى النقوش الرقيقة الصغيرة الحجم . كذلك الألوان المقلمة وخاصة بالعرض تزيد من حجمك الظاهرى .

٣ — تجنبي ارتداء حزام عريض ، أو فتحات واسعة وكذلك الموديلات بدون أكام فكلها تتعارض مع جمالك .

ملاحظات عن ملابس المرأة النحيفة :

يمكنك ارتداء جميع أنواع الملابس ولديك فرصة واسعة للاختيار إلا إذا كنت نحيفة جداً فتجنبي الفتحات الواسعة والملابس بدون أكام ، كذلك قللى من الألوان الغامقة ، أكثر الموديلات صلاحية لك الجونلات الواسعة والفساتين التريكو سواء فى الصوف أو فى القطن . بالنسبه للأنسجة المنقوشة فالألوان الصاخبة والنقوش المتوسطة الحجم تضيف إلى جمالك الكثير .

ومهما كان قوامك أو طبيعة الزى الذى ترتدينه ، فإن جمال الملابس ومظهرها يعتمد اعتماداً أساسياً على الملابس الداخلية التى ترتدينها ، فعليك اختيار هذه الملابس بدقة بحيث تساعد جمالك ولا تقلل منه ، وتوجد فى الأسواق مجموعة كبيرة من الموديلات والأشكال المختلفة من المشدات (الكورسيه) والسوتيانات لتفى بجميع الأغراض . فنها مايلبس مع الفساتين ذات الفتحات الواسعة أو الفتحات المنخفضة وهكذا ، ومن المهم جداً أن تجربى هذه الملابس قبل شرائها لتحكمى على مناسبتها لك وأنها تحقق ماتنشدينه من غرض فى ارتدائها .

ولاتكتمل ملابس المرأة وأناقتها بدون استعمال الإكسسوارات المناسبة لما ترتديه ، وللمناسبة التى تلبس من أجلها . فيجب توافر إنسجام فى الألوان بين الاكسسوار والزى ، كما أن الاكسسوارات التى تصلح للسهرة غير ماتصلح للصباح ، وعموماً يجب مراعاة عدم المبالغة فى استعمال الاكسسوار أو الإكثار منها فى وقت واحد . فالبساطة فى الملابس وفيما يصحب الملابس هى عنوان الأناقة والجمال .

سابعا — الاطار النفسى :

وحدة الكائن الحى البشرى حقيقة يؤكدها علماء النفس ، فما يؤثر فى جسمه يتأثر به عقله ، ومايؤثر فى عقله يتأثر به جسمه . هل تذكرين يوماً كنت تحسين فيه الجوع الشديد وأنت فى طريقك إلى بيتك ، وعندما وصلت سمعت خبرا مفاجئاً

انفعلت له بشدة وماعادت بك رغبة إلى الطعام ؟ هل تذكرين كيف أن ألماً في معدتك أو في أسنانك يحجب عنك بهجة كثيرة ، بل ويؤثر على طريقة نظرتك للأمور .

إن مايدور بداخل الإنسان ينعكس على تصرفاته وعلى قسمات وجهه ، فالمتألم يكتسى وجهه بعلامات الألم والتعب ، والخائف وجهه يكشفه ، وكذلك المستريح السعيد ينبض وجهه بالبشر .

والناس ، في غالبيتهم العظمى ، يستريحون للوجه الباش المرح ، يستريحون للابتسامة الحلوة التي تنير الوجه لأنها تعبر عن نفس طيبة هانئة مشجعة . سوف تتشجعين لمحادثة زميله لو ازدان وجهها بابتسامة هادئة طبيعية ، وسوف تنفرين من الزميلة التي يظلم وجهها ذلك العبوس المقيت .

ولعل الابتسامة الطبيعية قادرة على أن تقرب بينك وبين صاحبتها ، وتجعلك تحسين الألفة والرضا نحوها . . . وقد تكون هذه الفتاة أقل جمالا في الخلقة ، وأقل أناقة في الملبس ، وأقل زينة . . . ولكن الوجه المستريح الباسم كفيل بأن يعوض كل هذا ، بل ويزيد عليه الألفة التي تقرب بين البشر وتؤلف بين قلوبهم .

وإذا استطعت أن تقربي الغير منك بروحك الطيبة المشجعة فثقي أنك أنت نفسك ستجددين شبابك وحيويتك في ثنايا هذا الدفء العاطفي الذي تستشعرينه مع غيرك .

— فإليك يا ابنتي ، ياطالبتي ، يا أختي ، ياصديقتي .. إليك هذا القول عسى أن يكون فيه مايفيدك ، وعسى أن تزيدي عليه لتفيدي غيرك . ليس بالجمال وحده تتمتع المرأة بالشخصية الجذابة ، ولا بالملابس ، ولا بالزينة ، ولا بالثقافة . . ولكن مع هذا ، بل فوق كل هذا علاقاتها البشرية السليمة الآمنة مع غيرها ، ومع نفسها .

هل رأيت سيدة أنيقة جميلة رائعة الجمال ، وقد كسا الحقد وجهها . . . في نظراتها سوء ، وفي أقوالها شر ، وفي حركاتها ماينفر الغير منها . . .

وأمامها سيدة أخرى لايعتمل في صدرها غل أو حقد ، تلقى الجميع بالخير

والبشاشة مبتسمة ، سعيده وتسعد غيرها ، مستريحة وتريح غيرها . . . هى جميلة وإن قل جمالها (المادى) عن غيرها ممن تتسيدهن نزعات وانفعالات الحقد والغيرة والحسد ، وما إليها مما تدمر النفس وتبعد الفرد عن غيره ليعيش فى قوقعة مغلقة بالسواد والظلام والتشاؤم .

ــ كونى أنت نفسك ، فإن تنسجمى مع نفسك وأن تعرفيها حق معرفة وتقدريها حق قدرها سوف يجعل رضاك عنها أمراً ميسراً . أما محاولاتك الكثيرة لتكونى غير نفسك ، فغالباً ماينتهى الأمر إلى صراع شديد مرير بينك وبين نفسك الحقيقية . صراع تظهر آثاره على وجهك وفى قامتك ، بل فى كلامك واتجاهاتك .

ولكل سن ظروفه الخاصة بالملابس وبالزينة وبالحركة والحديث والاهتمامات كذلك . ولا يعنى هذا التكاسل أو الانزواء عندما تتقدم السيدة فى السن ، ولكن الطاقة تتحول إلى الأكثر صلاحية .

ــ ولكى تتحول الطاقة إلى الأكثر صلاحية وفائدة فإن العاقلة من تقبل التغير فى غير إسراف أو لمجرد حب التغير . وليس المقصود هنا تغيراً فى موديلات الفساتين أو فى المكياج ، ولكن فوق هذا التغير فى المفاهيم والاتجاهات ، تغيراً عقلياً وتطوراً يجعل السيدة فى خط التقدم مع مجتمعها فى إنجازاته وآماله العظمى وقبول مبدأ التغير يعنى فى حد ذاته التخلى عن التعصب المقيت لأمر من الأمور ، ويعنى أن يتحرر العقل من جموده ويتبع طريق التطور السليم .

ــ وترتكز عملية التحرر هذه على مدى ماتستشعره السيدة والآنسة من ثقة فى نفسها ، ثقة لا تصل إلى حد الغرور ، وإنما المقصود ثقة ترتكز عليها مؤسسة على فهم واع عن نفسها وعما يدور حولها ، وعلى أساس هذا الفهم تدلى برأيها فى نفسها وفى غيرها ، وفيما حولها بغير ماتحيز بغضب جائر .

والثقة أساسية فى الشخصية السليمة السوية ، وتنشأ مع مراحل النمو فى بواكير

الطفولة، وهذا واجب الأم نحو ابنتها . ومن المهم جداً ألا ترتكز الثقة على جانب واحد كالجمال فقط ، بل ترتكز على مختلف مقومات الشخصية .

أن تثق فى نفسك ثقة عادلة هو الطريق إلى ثقتك بالغير ، وإلى أن تنظرى إليهم نظرة صائبة تتخلصى من الكثير من مسببات الضيق والكدر .

والضيق والكدر المستمران والانفعالات المخيبة للآمال ، كلها تطيح بالمجهودات التى بذلتها لتكونى الشخصية التى أردتها .

ومع الراحة النفسية تضاء مصابيح الجمال والأناقة داخل ذاتك وخارجها .

إن الجمال ينبع أساساً من داخلك . . من نفسك . . .

المراجع العربية

اسماعيل مرزوق : جمالك بين يديك
دار القلم — القاهرة — د.ت .

أميرة حلمى مطر : فلسفة الجمال
وزارة الثقافة والإرشاد القومى . المكتبة الثقافية رقم ٧٤ — القاهرة — ديسمبر ١٩٦٢ .

حلمى إبراهيم سلامه ، ومحمد فريد يسرى : تنسيق الأزهار فن — فلسفة — لغة
مكتبة الأنجلو المصرية — القاهرة — ١٩٦١

عز الدين فراج : فن تنسيق الأزهار داخل المنازل
مكتبة الأنجلو المصرية — القاهرة — د . ت

كوثر حسين كوجك : الإدارة المنزلية
عالم الكتب — القاهرة ١٩٦٣

محمد حامد الأفندى : الجمال الطبيعى للفتيات والسيدات
عالم الكتب — القاهرة — ١٩٦٣

نظيرة نقولا وبهية عثمان : إدارة المنزل النظرى والعملى
وزارة المعارف العمومية — ١٩٤٨

نظيرة نقولا وبهية عثمان : أصول الطهى فى قوائم الطعام
مكتبة النهضة

المراجع الإفرنجية

Baker, Audrey Z., Dietetics and Nutrition,
Faber and Faber, London, 1964.

Benton Frances, Complete Etiquette,
Random Housé, New York, 1956.

Chaney, Margaret S., Nutrition,
Houghton Mifflin Co., Boston 1954.

Clements, Julia, 101 Ideas for Flower Arrangements,
Pearson Ltd., London, 1959.

Davidson, Stanley, Human Nutrition and Dietetics.
Livingstone Ltd., London, 1963.

Diehl, Harold S. Textbook of Healthful Living,
Mc Grw-Hill, New York, 1955.

Faulkner, R. and Faulkner, S., Inside Today's Home,
Holt, Rinehart and Winston, Inc., New York, 1960.

Good Honsekeeping's Home Encyclopaedia,
Morrison and Gibb Ltd., London, 1963.

Gross, Irma H. and Grandall, Elizabeth W.,
Management for Modern Families
Appleton-Century-Crofts, New York, 1954.

Hart Constance, The Handbook of Beauty,
Dell Publishing Co., New York, 1955.

Hauser, Gayelord, The New Diet Does It,
Capricorn Books, New York; 1960.

James James, Guide Book to Women,
Hurst and Blackett, London, N. D.

Kinder, Faye, Meal Management,
The Macmill an Co., New York, 1956.

Krause, Marie V , Food., Nutrition and Diet Therapz,
W. B. Saunders Co., Philadelphia, 1957.
Lindlahr, Victor H., Eat to Stay Young.
Journal of Living Publishing Corporation, New York, 1952.
Macdonald. Eleanor, Live by Beauty,
Secker and Warburg, London, 1960.
Riester, Dorothy W., Design for Flower Arrangers.
Van Nostrand, New Jersey, 1959.
Stanley, Louise and Cline Jessie A , Foods : Their Selection and Preparation,
Ginn and Co., Boston, 1950.
Stevenson, I. and Derieux, M. The Complete Book of Interior Decoration,
Greystone Press, Hawthorn Books, New York 1964.
L. Belle Pollard, Helen H. Laitem
Frances S. Miller. Experiencesin Homemaking
Ginn and Company 1964.
James C. Kennedy, C. R. V. Tandy, Beryl Conway
Cross, Margaret Moreton, Prichard Monica
Mawson. Margaret Breukelman. John Cowderoy.
Homes and Homemaking
Odhams Press London 1958

رقم الايداع ٢١٩٩/٢٠٠١

الترقيم الدولى 977-232-251-x

